Basiskurs: „Atme dich frei“ für Lebenskraft- Gesundheit- Lebensqualität

Die natürliche Atemführung bildet die existentielle Grundlage für die Regulation aller Körperprozesse, optimale Leistungsfähigkeit und somit das Wohlbefinden jedes Menschen.

Mit ihrem unschätzbaren Wert an Regulation für Mentalkraft und Körperfitness, bildet sie die natürliche Reflexatmung den Grundbaustein für Prävention, Leistungsniveau, Lebensfreude und Erfolg.

Jedoch wird von den meisten Menschen die Atmung festgehalten. Sie atmen flach, hoch oder über Schnappatmung mit schmerzhaften und einschränkenden Wirkungen.

*Wusstest Du, dass durch die richtige Anwendung der Atmung:*

. Spannungsschmerzen im Wirbelsäulen- Nacken-Schulterbereich enorm reduziert werden? . eine hohe Vitalität für das Herz-Kreislaufsystem erreicht wird? . Ihre körperliche und psychische Verfassung enorm stabiler werden? . Ihre Achtsamkeit und Wahrnehmung sich erweitern? . die Gesundung von psychosomatischer Erkrankung wie Burnout erheblich unterstützt? . ausgleichend auf Überforderung, Stress, Druck, Unzufriedenheit, innerer Unruhe wirkt? . harmonisierend auf all Ihre Körperbewegungsfunktionen wirkt in Beruf, Alltag und Sport?

*Weitere bemerkenswert positive Einflussbereiche des natürlich-freien Atmens u.a.:*

. Entfaltung deiner Persönlichkeit . ein Erleben von innerer Stabilität, Klarheit und stärkt deine Motivation . zurückgewinnen von Lebensfreude, Intuition, Selbstwert . Rhythmus für das Sprechen

-2-

-2-

 ***Kursinhalte****:*

. das Erkennen und Korrektur häufigster Gewohnheitsmuster
. Kieferausstreichung -Kieferlockerung – Kieferdehnung 1-4 . Intervierungsübungen für das Zwerchfell . der natürliche Atemreflex und der Atemrhythmus
. Anwendung mit der Kraft der Atmung und der Lebensenergie ( Pranajama) . ausgewogene Körperatembewegungen . die Atmung für Sport, Alltag und Beruf
. die Atemführung in Stresssituationen als mentale Stärke

**Gewohnheitsmuster der Ein-Ausatmung – erkennen- korrigieren, wie: . bei Flachatmung . Festhalten des Kiefers – Bewegungseinschränkung während des Sprechens . z.B: psychischer Überforderung - Überlastung - Druck . schmerzhaften Verspannungen des Muskelkörpers z.B. der Wirbelsäule**

In wenigen Schritten können Sie dieses Körperwissen zurückgewinnen, damit es für Sie wirkt!

**Basiskurs** **Präsenz**: Atme dich frei in Lebenskraft -Gesundheit -Lebensqualität

Kursdauer: Samstag 14. + 21.Oktober, 9.00 – 12.00 Uhr

Kursort: Stimme die bewegt, Rosenheimer Straße 17b in D- 83358 Seebruck am Chiemsee

**Basiskurs Online** Kursbeginn: 15.11.23 um 19.00 Uhr mit 4 Kurseinheiten

**Kursgebühr** online und Präsenz:

Im Rahmen des Zahngesundheitssymposiums 2023 habe ich folgendes Kursangebot für dich: Anstatt 399 € beträgt die Gebühr 213 € Netto incl. Lehrvideos für nachhaltige Anwendungen

-2-

-2-

Anmeldungen und Fragen unter: über das Kontaktformular der Webseite: [www.aghierha-stimme.de](http://www.aghierha-stimme.de) per Mail: kontakt@aghierha-stimme.de Telefon: +49 179 20 67 989

Ich freue mich auf dein Dabei sein.

Herzlichst

Heidi Aghierha

***weitere Kursorte buchbar:***

*.*inSeminarhotels 1-2-3 tägig . inhouse Fortbildungen . integrativ zu Bergwanderungen . auf Almen 2- tägig . auf den Inseln Herrenchiemsee und Fraueninsel, bei schönem Wetter

***Mein Wissen an*** Praxis, Erfahrungen, Studien und langjährigen Forschungen, kann als praxisbezogener Vortrag oder als Sprecherthema auf Bühnen, in Radio-TV-Sendungen, im Rahmen von Interviews, Talkshows, im Rahmen von Online oder Präsenzkongressen, gebucht werden.

***Anfragen*** gern über das Kontaktformular unter: [www.aghierha-stimme.de](http://www.aghierha-stimme.de), per Mail: kontakt@aghierha-stimme.de Telefon: +49 179 20 67 989

Ich freue mich besonders auf Ihren Kontakt.

*Heidi Aghierha*