



Befreie dein Selbst

Eine Atemreise zurück zur Geburt

*Gruppensession verbundenes/holotropes Atmen
Zurück in das Erlebnis der eigenen Geburt
Samstag 15. Oktober 11-13 Uhr im Yogaraum Aalen*

Geeignet für

- Menschen, die hartnäckige Angstmuster auflösen möchten.
- Frauen, die eine Schwangerschaft planen.
- Frauen, die Angst vor der Entbindung haben.
- Menschen, die ihr Geburtstrauma auflösen möchten.
- Therapeuten, Heiler, Coaches, die mit Menschen arbeiten.

Informationen und Anmeldung

Ein telefonisches Vorgespräch ist erforderlich, max. 10 Teilnehmer, 49 € pro Person
Anfragen und Anmeldung bei Ava G. Hauser, zertifizierte Atemtherapeutin seit 1999
Telefon (0 73 61) 555 92 90 oder ava@ava-coaching.com

Der verbundene (holotrope) Atem

ist ein uraltes Werkzeug, um seelisch-psychische Blockaden zu lösen, das Bewusstsein zu erweitern, den Körper zu energetisieren und zur Selbstheilung anzuregen. Diese Atemtechnik findet unter therapeutischer Anleitung in einer zweistündigen (Gruppen-)Sitzung statt.

Das Geburtstrauma

Während der Geburt gerät der Mensch seelisch und körperlich unter enormen Druck. Dabei entstehende Angstmuster prägen das spätere Verhalten und Erleben. Für Schwangere und solche, die es werden wollen, ist es außerdem eine gute Basis für eine leichtere Entbindung, weil die eigenen, unaufgelösten Themen nicht mehr behindern und die Geburt mit weniger Angst ablaufen kann. Die Technik des verbundenen Atems kann die Geburts- und Wehenarbeit erleichtern, wenn sie vorher erlernt wird.