

Verbunden Atmen – *feel your flow*

Der verbundene Atem ist ein Tor zu deiner inneren Kraft.

Im Alltag atmest du meist unbewusst. In einer Session wird dein Atem bewusst geführt – und kann **Selbtheilungskräfte aktivieren**, Blockaden lösen und neue Energie freisetzen.

✨ Was möglich ist:

- Sauerstoff und Lebenskraft im ganzen Körper spüren
- Balance und Urvertrauen stärken
- Einheit und Verbundenheit erleben
- Dein Potenzial entfalten

Eine Session dauert rund **zwei Stunden**.

Du wirst getragen von **dynamischer Musik**, während dein Atem fließt: Der **aktive Einatem** wechselt in den **passiven Ausatem** – ohne Pause, Ein und Aus im stetigen Rhythmus. So begibst du dich auf deine **Reise zu dir selbst**.

Du kannst dich dabei **ganz fallen lassen** – ich leite dich an und begleite dich achtsam durch die Session.

Der verbundene Atem ist eine wunderbare Methode, dich tiefer zu spüren, Neues zu erfahren – und ganz einfach: **es tut gut**.