

RICHTIG ATMEN.

ATEMTECHNIKEN FÜR JEDE SITUATION

Die meisten Menschen atmen zu viel. Dadurch gelangt zu wenig Sauerstoff in die Zellen. Eine falsche Atmung kann weitreichende Folgen haben.

Wenn Du in kürzester Zeit physisch und psychisch regenerieren möchtest, dann atme - bewusst und natürlich. Atmung ist eine Geheimwaffe in vielen herausfordernden Situationen.

Das Tolle an der Atmung ist, dass Du sie überall trainieren kannst - sogar weitgehend unbemerkt von anderen.

Atemtraining ist ideal für Führungs- und Einsatzkräfte, vor Präsentationen und schwierigen Gesprächen oder aber einfach nur für mehr Ausgeglichenheit und die Gesundheit.

ZIEL

Energie, Selbstberuhigung und Entspannung durch Atmung und Haltungskorrektur.

MÖGLICHE INHALTE

- Falsche Atemmuster erkennen
- Folgen falscher und richtiger Atmung
- Atemmuskulatur entspannen und trainieren
- Richtiges Atmen trainieren
- Atmen im Sitzen
- Atmen und Körperhaltung
- Alltagsatmung und Überatmen
- Atemtechniken für emotional angespannte Situationen
- Entspannung durch Atmung
- Atem-Meditation
- Walking-Meditation

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de

