

# Nervenstark & Lebensvoll

## Atmen - Die Brücke zu mehr Lebenskraft

Unsere **Lebenskraft & Lebendigkeit** wird maßgeblich beeinflusst von unseren **Gefühlen**.

Gefühle sind für uns Menschen essentiell, um ein **erfülltes Leben** zu haben. Sie sind jedoch auch eine **starke Energie**. Und dort, wo Gefühle nicht zum Ausdruck gebracht werden können, kommt es zu **Stauungen der emotionalen Energie**. Diese Stauung, die wir je nach Intensität manchmal auch gar nicht bemerken, kann längerfristig **körperliche und seelische Probleme** auslösen.

**Freiatmen** kann **Gefühlsstaus wieder in Bewegung bringen**, wirkt befreiend und hilft unser Bewusstsein wieder mehr auf das Wesentliche im Leben auszurichten.

Das **unterstützt die Gesundheit, lädt Nervenenergie** nach, erzeugt **Lebendigkeit und angenehme Empfindungen** und wir können Herausforderungen wieder kraftvoller begegnen.

Der Atem hebt unseren Energielevel, indem er direkt auf die **Kraftwerke der Zelle geht und Energie erzeugt**. Der Atem lässt uns **tiefer mit unserem Innersten verbinden**.

### INHALTE

**# Wirksamkeit des bewussten Atmens auf die Vielschichtigkeit des Menschseins**

**# Eintauchen in Stille & Meditation**

**# Sinnimpulse für mentale Stärke & seelische Gesundheit**

**Dauer: 1,5 Stunden**

**Termine: auf Anfrage**

**Info: Bitte Matte und eine Decke zum Workshop mitbringen & bequeme Kleidung anziehen**



Mag. Maria Schild ist als Referentin und Mentorin für holistische Gesundheit & seelische Potentialentfaltung tätig und führt eine Praxis für naturheilkundliche Lebensführung.

Kontakt & weitere Infos:

[www.seele-im-mittelpunkt.at](http://www.seele-im-mittelpunkt.at)

