

FREI ATMEN

Die Luft, die du einatmest, bringt nicht nur wichtigen Sauerstoff für die Energiegewinnung in deinen Körper, sondern du nimmst dadurch auch Naturkraft aus deiner Umgebung in dir auf. Damit wird deine Lebendige Kraft direkt genährt und aufgefrischt. Es ist sogar so, dass die Naturkraft beim Eintritt in den Körper zu deiner Lebendigen Kraft wird.

Der moderne Mensch übernimmt im Laufe seines Lebens aber immer mehr falsche Atemmuster, atmet unbewusst, weniger tief und nicht mehr physiologisch.

Die Methode FREI ATMEN nach Dr. Neuburger unterstützt die energetischen Funktionen der menschlichen Organsysteme. Physiologisches und bewusstes Atmen wird dabei unterstützt. Die Übungen sind einfach gehalten, sodass diese leicht in den Alltag integriert werden können.

FREI ATMEN VERTIEFT

Mit der FREI ATMEN VERTIEFT Anwendung nach Dr. Neuburger nimmst du die Lebendige Kraft in dir noch viel aktiver wahr. Durch diese intensive Erfahrung lösen sich eingeschlossene Gefühle in sehr tiefen Ebenen, das heißt du kannst dich mit Hilfe dieser Atemtechnik sehr gut entladen.

Durch die intensive Atmung lösen sich beeinträchtigende Empfindungen aus tieferen Strukturen. Du entladest dich mit Hilfe tiefer Atemzüge, Rufen, Lauten, Bewegungen. Es folgen wohlthuende, befreiende Empfindungen, die sich im ganzen Körper ausbreiten.

FREI ATMEN VERTIEFT – Einzelsitzung

Ein vertiefte FREI ATMEN Sitzung dauert gesamt zwischen 60 und 150 Minuten. Folgende Aspekte sind für einen fließenden Verlauf zu berücksichtigen:

- Zieh dir gemütliche Kleidung / Socken an
- Bringe Matte, Decke, Polster und ein Handtuch mit
- Nimm ein frisches T-Shirt zum Umziehen mit, falls du recht schwitzen solltest
- Drei Stunden zuvor nichts essen
- Keinen Alkohol am selben Tag vor dem Atmen konsumieren

Hinweis: Bitte um Verständnis, dass im Falle von Schizophrenie, Manie, Psychosen, Epilepsie keine vertiefte FREI ATMEN Sitzung durchgeführt werden kann!

PRAXISTARIF

Das Stundenhonorar beträgt € 80,00. Abgerechnet wird im 15 Minuten Rhythmus.

Für ein FREI ATMEN Sitzung für Paare führe ich die Methode gemeinsam mit meinem Lebensgefährten durch. Das Stundenhonorar beträgt € 80,00 pro Person.

KONTAKT

Mag.(FH) Michaela Lechner MA MBA
Zertifizierte FREI ATMEN vertieft Praktikerin
nach Dr. Neuburger
Bahnhofstraße 14, 4400 Steyr
Telefon: 0676 / 60 56 355
eMail: info@michaela-lechner.at

