



COACHING UNSERES ATEMS

RICHTIGES ATMEN VERBESSERT DIE GESUNDHEIT

EINIGE ATEMTECHNIKEN KÖNNEN DAZU BEITRAGEN UNSEREN LEBENSSTIL IM ALLGEMEINEN ZU VERBESSERN,
WIE Z. B. STRESSREDUZIERUNG, VORBEUGUNG GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT, GEFÜHLSKONTROLLE
UND VERBESSERUNG DER AUFMERKSAMKEIT,

ABER WO FANGEN WIR AN?

WENN DER VERSTAND RUHIG GENUG IST UM DER BEWEGUNG DEINES ATEMS ZU FOLGEN
FÜHRT DER VERSTAND DIE PSYCHE.

DU WIRST FESTSTELLEN, DASS WIR DURCH DEN ABBAU VON STRESS UND ANGST,
DIE VERBESSERUNG VON SCHLAF UND VERDAUUNG, DIE STEIGERUNG VON KREATIVITÄT UND GEISTIGER
KONZENTRATION, DIE FÖRDERUNG DER INNEREN RUHE, DIE ERHÖHUNG DES ENERGIELEVELS UND DIE STEIGERUNG
DER POSITIVEN ENERGIE DIE IN JEDEM ATEMZUG VORHANDENE LEBENSKRAFT NUTZEN KÖNNEN,

UM EIN VITALES GLEICHGEWICHT UND WOHLBEFINDEN ZU ERREICHEN.

SOWIE DIE TIEFSTE VERBINDUNG ZU EINER HEILIGEN QUELLE ALLER LEBENSFORMEN.

DAS ZIEL DIESER ABENDE IST:

- RÜCKKEHR ZU UNSEREM INNEREN UND ÄUSSEREN GLEICHGEWICHT
- STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEM
- REGULIEREN VON STRESS UND ANGSTZUSTÄNDE
- ENTGIFTUNG
- VERBESSERUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN
- STIMULIERUNG DER LYMPHSYSTEME
- VERBESSERUNG DER VERDAUUNG
- LINDERUNG VON SCHMERZEN
- BERUHIGEN DES VERSTANDES
- MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE
- UND VIELES MEHR....

WIR MACHEN ATEMÜBUNGEN IN EINER KLEINEN GRUPPE, SPÜREN UNSEREN KÖRPER
UND LERNEN, BLOCKADEN LOSZULASSEN. KARIM UNTERSTÜTZT DABEI JEDEN EINZELNEN INTUITIV UND PERSÖNLICH,
LÖST BLOCKADEN UND VERSPANNUNGEN UND ZEIGT INDIVIDUELLE ÜBUNGEN UND VORGEHENSWEISEN,
SO DASS JEDER SCHNELLER UND LEICHTER LOSLASSEN UND ENTSPANNEN KANN.

KARIM HAT DIE FÄHIGKEIT DURCH SEINE VERBINDUNG UND SEINE GABE BLOCKADEN ZU SEHEN UND ZU FÜHLEN UND
SIE MIT SEINER LIEBEVOLLEN UND GLEICHZEITIG KLAREN UNTERSTÜTZUNG UND PROFESSIONELLEN INTERVENTION AUFLÖSEN

EIN WUNDERBARER WEG IN DIESER HERAUSFORDERNDEN ZEIT.

DIE ABENDE KÖNNEN INDIVIDUELL BESUCHT WERDEN. AUCH WENN WIR KONTINUIERLICH ARBEITEN, GEHEN WIR IMMER INDIVIDUELL AUF
JEDEN EINZELNEN EIN UND UNTERSTÜTZEN IHN DORT WO ER SICH GERADE BEFINDET.

WIR FREUEN UNS AUF DICH

KARIM SCHMIDLIN
CHARISMA PRAXIS FÜR NATÜRLICHES UND ENERGETISCHES HEILEN
ZIHLMATTWEG 44 LUZERN
079 932 67 75

URSULA WANDELER PÉREZ
MASSAGE & LEBENSENERGIEBERATUNG
SEEFELDQUAI 1, 6318 WALCHWIL
079 663 66 56
URSULA@WANDELER.CH