

TRANSFORMATIONAL BREATH®

Der Weg des Atmens

Ich nutze bewährte Bewegungen, Berührungen und verlässliche Techniken des „Body mappings“, sowie einfache Affirmationen, um Sie dabei zu unterstützen, die wellenartige Zirkularatemtechnik (Verbundener Atem ohne Atempause) zu erlernen und selbst anzuwenden.

Dabei werden im gesamten Körper und Geist hochfrequente, elektromagnetische Schwingungen aktiviert. Entsprechend dem wissenschaftlichen Prinzip des „Entrainment“, also der Synchronisierung rhythmischer Zyklen, werden starre, niederfrequente Energiemuster angehoben und in einen höherfrequenten Energiezustand transformiert.

Inwiefern unterscheidet sich Transformational Breath® von Körperübungen und anderen Praktiken des bewußten Atmens?

Meine Trainerin und Ausbilderin Dr. Judith Kravitz verfügt über fundierte Ausbildung und Erfahrung im Unterrichten von Yoga, integrativer Atemtherapie und Kundalini-Praktiken.

Die von ihr entwickelte Methode des Transformational Breath® vereinigt in sich die Essenz dieser Praktiken und führt sie weiter. Sie bietet eine zuverlässige Möglichkeit, vollkommene und andauernde Veränderung des physischen, emotionalen und spirituellen Bewusstseins und der entsprechenden Fähigkeiten herbeizuführen.

Ist die Atmung auf diese Weise transformiert, wird das Leben wesentlich leichter zu meistern sein.

Heutzutage gibt es auf dem Gebiet von Wellness und Heilung so viele ganzheitliche Ansätze. Ist Transformational Breath® wirklich das Richtige für mich?

Diese Frage können nur Sie selbst beantworten. Wenn Sie eine deutliche, sofortige und positive Veränderung in Ihrem Leben wirklich herbeisehnen, **PROBIEREN SIE ES EINFACH AUS!**

Ihre erste Sitzung wird Ihnen unmittelbare Ergebnisse liefern und Ihre Selbstheilung wird aktiviert. Entscheiden **SIE SELBST!**

So wie wir atmen leben wir

Was passiert, wenn ich aufhöre zu atmen?

Ich höre auf zu leben.

Was passiert, wenn ich intensiver atme?

Ich lebe intensiver.

Die Antworten auf unsere wichtigsten Fragen sind häufig ganz einfach und trotzdem nicht immer leicht zu finden.

Zum Glück können jedoch die Fragen nach einem gesünderen und erfüllteren Leben in Balance ebenso mühelos beantwortet werden, so wie Sie Ihren nächsten Atemzug tun.

Eingeschränkte Atemmuster verhindern, dass wichtige Bereiche in Ihrem Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden, dort sitzen meist die Blockaden. Außerdem unterstützen sie unterbewusste Abwehrmechanismen, indem sie unangenehme Emotionen „unter der Oberfläche vergraben“. Unausgedrückte Gefühle werden in Geist und Körper als chronische Spannungen gespeichert und finden schließlich ihren Ausdruck in Schmerzen und Krankheit.



Gewinnen Sie Ihr Leben zurück

Transformational Breath® ist ein einfacher, tiefgreifender Prozess, der sich ein zirkulares Atemmuster zunutze macht, um so die natürlichste Heilreaktion von allen zu aktivieren. Eingeengte Atemmuster werden geöffnet, der Körper wird hervorragend mit Sauerstoff versorgt. Der „emotionale Ballast“ wird geklärt und schafft so Raum für eine direkte Verbindung mit der Quelle allen Seins.

Ver-ANTWORT-ungsfähigkeit ist Freude!

Die Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen, ist der Schlüssel zur Gestaltung Ihres Lebens. Außer der Freude und der Befriedigung, die es bringt, das Leben voll zu leben, berichten Klienten auch, dass sie:

- Mehr körperliche und geistige Energie haben
- Seltener die Umstände verantwortlich machen
- Sich trotz Problemen glücklich fühlen
- Geistig klar und fokussiert sind
- Eine lebendige Verbindung zum Geist und zur eigenen Energiequelle spüren
- Mehr Freude beim Schenken und Empfangen empfinden
- Weniger emotionale und körperliche Schmerzen verspüren
- Frei von Abhängigkeiten und Zwängen sind
- Einfachen Zugang zu Antworten auf schwierige Fragen haben
- Gesünder und lebendiger leben

Mein Leben reflektiert meine Entscheidungen

Atmen ist die einzige unfreiwillige Stoffwechselfunktion, die in dem Augenblick freiwillig (bewusst) wird, in dem wir entscheiden, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

Dies erklärt, warum Transformational Breath® letztlich zu der Erfahrung führt, unser Leben bewusst mitzugestalten, anstatt es nur das Ergebnis zufälliger Gedanken und Ereignisse sein zu lassen. Wir können entscheiden, ob wir dem Leben ausgeliefert sein wollen, oder es selbst in die Hand zu nehmen.

Entspannen Sie sich ... treffen Sie eine Wahl!

Atmen Sie Ihre Blockaden frei. In Verbindung mit dem Zugang zu Ihrem Atem finden Sie Ihre Energie und Ihre Antworten.

Wenn sich das zu gut anhört, um wahr zu sein ... atmen Sie einfach.

Wenn der Atem in einer vollkommenen Welle fließt, fließt auch das Leben selbst in einem natürlichen Rhythmus.

Eine einstündige Transformational Breath® Sitzung wird Ihnen bereits helfen sich besser zu fühlen und Sie auf Ihre künftigen eigenständigen Atem-Sitzungen vorbereiten.

