

Basis-Kurs: Atemarbeit

Ein Einstieg in die Kraft bewusster Atmung

Ob du neu in der Atemarbeit bist oder bereits Erfahrung hast – dieser Kurs bietet dir fundiertes Wissen, intensive Praxis und neue Perspektiven für deine persönliche Entwicklung oder berufliche Anwendung.

- Für Einsteiger & Fortgeschrittene
- Sanfter Einstieg für Neugierige, tiefere Einsichten und neue Techniken für Erfahrene.
- Intensive Praxis & gezielte Anleitung
- Lerne effektive Atemtechniken, die Körper, Geist und Seele in Balance bringen.
- Transformation durch Atem
- Erlebe, wie bewusste Atmung deinen Gefühlszustand verbessert, entgiftet, das Bewusstsein schärft – und dich in allen Lebensbereichen stärkt.

Kursinhalte im Überblick:

- Atem-Mantra & energetische Grundlagen
- 5 Prinzipien & 3 Eckpfeiler der Atemarbeit
- 2 zentrale Atemtechniken
- Techniken zur Entspannung, Entgiftung & Aktivierung
- Zwerchfell-, Anti-Depressions- & Nasenlochatmung
- Holotropes Atmen (Einzeln & in der Gruppe)
- Therapeutischer Einsatz & Anwendung in der Praxis

Flexible Kursgestaltung

Die Kursdauer beträgt 10 Stunden und kann je nach Bedarf auf 3–4 Treffen verteilt oder kompakt an 2 intensiven Terminen stattfinden.



BewusstseinsWandel



BewusstseinsWandel

Hauptstraße 7, 02692 Großpostwitz

Kontakt

03592/3589810

www.bewusstseinswandel.coach

Hintergrund und Methode

Diese kraftvolle Atemmethode eröffnet dir einen Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen – unterstützt durch Musik, in sicherem Rahmen und achtsamer Begleitung. Sie vereint Erkenntnisse aus moderner Psychologie, Bewusstseinsforschung und spirituellen Traditionen. Durch bewusstes Atmen kann sich der Geist vom Alltagsdenken lösen, emotionale Blockaden können sich zeigen und lösen, tiefere Einsichten werden möglich. Die veränderte Atemfrequenz wirkt direkt auf deine Gehirnwellen – du gelangst in einen meditativen, kreativen Zustand, in dem Heilung und Transformation geschehen dürfen.

Heiko Roschke

Der erfahrene Therapeut und Bewegungsexperte Heiko Roschke lebt und arbeitet in Deutschland und Brasilien. In seinen Kursen verbindet er Atemarbeit mit fundiertem Körperwissen, einem klaren Blick für individuelle Bedürfnisse und viel Raum für eigene Erfahrung.

Du wirst achtsam begleitet und erhältst Impulse, wie du deinen Körper bewusster wahrnehmen und gesünder bewegen kannst – auch mit gezielten Hilfsmitteln zur Unterstützung deiner natürlichen Ausrichtung.



Infos und Anmeldung

📍 Hauptstraße 7, 02692 Großpostwitz

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir eine Decke und ein Kissen mit. Yogamatten stehen zur Verfügung