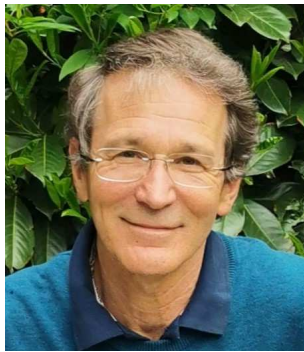


# Atem, Massagen, Emotions- und Bodycode



## **Peter Schaub**

- Atemtherapeut (Middendorf, Verbundener Atem, Atem-Tonus-Ton)
- 30 Jahre Berufserfahrung als Atemtherapeut
- Emotions-Code und Body-Code (Bradley Nelson)

[www.123-atemfrei.de](http://www.123-atemfrei.de)

[www.bodycode-online.de](http://www.bodycode-online.de)

## **Heilsames Atmen**

Wie heilsam bewusstes Atmen ist, wird stark unterschätzt. Das Ziel meiner Seminare und Einzelstunden ist es, zu vermitteln, wie vielseitig und alltagstauglich bewusstes Atmen ist. Dazu wende ich eine bunte Mischung an Atemübungen an, die zu mehr Vitalität, Zentrierung, Entspannung u.v.m. beitragen. Besonders belebend ist das bewusste Atmen an der frischen Luft, und so gehen wir zum Atmen oft auf dem idyllischen Burgberg und seiner Umgebung.

## **Massagen**

Sie wollen sich verwöhnen lassen?

Dann erholen Sie sich in einer ganzheitlichen und tiefenentspannenden **Fuß-, Kopf-, Hand oder Rückenmassagen** - je nach Befindlichkeit mit oder ohne Öl. Oder Sie gönnen sich eine **atemorientierte Massage**, in der Sie Ihren Atem in Ihrem ganzen Körper spüren und in einen heilsamen Lebensfluss kommen.

## **Emotionscode und Bodycode, Energieheilung nach Bradley Nelson**

Der Emotionscode und Bodycode zeigt durch kinesiologische Testung Ungleichgewichte an, welche energetisch gelöscht oder harmonisiert werden können. Dies geschieht durch das Ausbalancieren der Meridiane und durch heilsames Wirken aus der Geistigen Welt.

So werden Belastungen sowohl aus dem Unterbewusstsein als auch aus jeder Zelle und aus allen feinstofflichen Körpern gelöst. Die Lebensenergie wird befreit und gestärkt und die Selbstheilungskräfte werden gesteigert.

## **Ihr Nutzen**

- Ein freies und erfüllendes Durchatmen
- Bei sich selbst ankommen, die Mitte finden, Selbstvertrauen gewinnen
- Sich wohlfühlen
- Linderung von körperlichen Beschwerden
- Einen freieren Umgang mit Ängsten, Depression, Ärger und anderen anstrengenden Gefühlen
- Loslassen und Tiefenentspannung, Kraft und Lebensfreude, uvm.
- Im eigenen Körper zuhause sein, sich wohlfühlen
- Mehr Stimmvolumen und Ausdruckskraft beim Sprechen, Singen und Musizieren.
- Stärkung der Selbstheilungskraft
- Eine spürbare Anbindung an die „universelle Quelle“
- Lösung von Blockaden – in den „Flow“ kommen