

Transformational Breathwork

Tiefe · Klarheit · Transformation

Der Atem ist der Schlüssel zu deinem Innersten. Im **Transformational Breathwork** nutzt du die Kraft des verbundenen Atems, um in einen erweiterten Bewusstseinszustand einzutauchen. Dort öffnen sich Räume, in denen du alten Ballast loslassen, unterdrückte Emotionen befreien und deine Lebenskraft neu aktivieren kannst.

Jede Reise mit dem Atem ist einzigartig – manchmal tief reinigend, manchmal voller Leichtigkeit, manchmal heilend und klärend. Der Atem führt dich genau dorthin, wo deine Seele nach Transformation ruft.

Wirkung von Transformational Breathwork

- Lösen von emotionalen und körperlichen Blockaden
- Befreiung von gespeicherten Spannungen und unterdrückten Gefühlen
- Abbau von Stress, Angst und innerer Unruhe
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Mehr Vitalität, Lebensfreude und innere Freiheit
- Zugang zu tiefer Intuition, Klarheit und spiritueller Erfahrung

Ablauf einer Atemreise

Eine Breathwork-Reise dauert etwa 2 Stunden und findet in einem geschützten, sicheren Rahmen statt.

1. Ankommen & Intention

Du wirst sanft in den Prozess eingeführt. Gemeinsam richten wir den Fokus auf ein Thema oder eine Intention, die dich in deiner Atemreise begleiten darf.

2. Die Atemreise

Im Liegen beginnst du, in einem rhythmischen, verbundenen Atemfluss zu atmen. Begleitet von Musik, energetischer Unterstützung und meiner achtsamen Begleitung trittst du in einen erweiterten Bewusstseinszustand ein. Hier dürfen alte Spannungen gelöst, Emotionen befreit, Blockaden transformiert und neue Energie integriert werden.

■ Es gibt unterschiedliche **Themen-Journeys**, die sich auf verschiedene Lebensbereiche fokussieren (z. B. Herzöffnung, Selbstvertrauen, Loslassen, Neubeginn). Jede Reise nutzt passende **Atemtechniken**, um dich genau dort abzuholen, wo du gerade stehst.

3. Integration

Nach der aktiven Atemphase folgt eine Zeit der Stille und Integration. Dein Körper und dein

Energiesystem dürfen das Erlebte aufnehmen. Auf Wunsch tauschen wir uns im Gespräch über deine Erfahrung aus.

Dauer & Energieausgleich

Behandlungszeit: **ca. 2 Stunden**

- **Atemreise in der Gruppe:** 99 €
- **Persönliche 1:1 Begleitung:** 249 €

Hinweis

Transformational Breathwork ist eine **tiefe Methode der Selbsterfahrung und Heilung**. ■ Es ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung, kann diese jedoch kraftvoll ergänzen.

www.tri-doshayoga.de