

Atemtraining und Atemarbeit mit Christina J. Pilgram BSc, MSc

Atmung ist Leben. Ohne sie können wir nicht existieren. Über 80% der Menschen atmen jedoch falsch – viel zu flach und kurz. Diese sogenannte sympathische Atmung verursacht eine Vielzahl körperlicher und psychischer Probleme. Deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen wieder zur richtigen Atmung zu führen. Besonders wichtig ist mir, dass sie lernen, mit den alltäglichen Stress- und emotionalen Herausforderungen besser umzugehen.



In meiner Atemarbeit (Breathwork) integriere ich verschiedene Techniken, um die Atemreisen so effektiv wie möglich für das Entspannungssystem zu gestalten. Eine Übung zur Überprüfung Ihrer Atmung: Setzen Sie sich hin und sprechen Sie für 3 Minuten nicht. Danach halten Sie die Luft an und sich die Nase zu. Sis Sie den ersten natürlichen Lufthunger verspüren. Haben Sie die Zeit gestoppt? Wenn Sie weniger als 15 Sekunden ohne Lufthunger auskommen, deutet das auf eine falsche Atmung hin. Keine Sorge, dass lässt sich ändern – je früher, desto besser!

Mein Angebot:

- Am 25. Oktober 2024 startet die Ausbildung zur/zum Dipl. AtemtrainerIn und Breathwork Lehrerin. Der Kurs läuft bis 20. Dezember 2024. Erlerne die Befreiung von Glaubensmustern, Paradigmen und die gesunde Atmung für Dich und andere. Die Gesunde Parasympathische Atmung unterstützt sehr viele Lebensbereiche und chronische Erkrankungen. Ideal für Betroffene von Atemwegserkrankungen, Psychologen, Psychotherapeuten, Yoga-LehrerInnen, Interessierte oder Menschen in ähnlichen Tätigkeitsbereichen. Infoabend findet am 09.10.2024 (vor Ort) oder am 15.10.2024 Online jeweils um 18:30 statt.
- Einzel- und Gruppen Breathwork Reisen
- Einzel- und Gruppen Atemtraining
- Atemtraining und Generationenarbeit in Kombination

Kontakt:

Homepage www.christinapilgram.com – hier findest du alle Termine und Infos

Telefon 0664 4165678 – Anmeldung zu einer Einzel und Gruppensession, Vorträgen, Ausbildung und Kontaktaufnahme für mehr Infos.

E-Mail christina@christinapilgram.com – Anmeldung E-Mail Newsletter Infos zur richtigen Atmung, Anmeldung zu Einzel- und Gruppensessions, Ausbildung und Vorträgen.