


INFO-PAKET



Breathwork Grundlagen Workshop

So.07.07.2024, 14:30-18:00 Uhr
im Open Loft, Schorndorf



SEMINARLEITUNG
MARTINA DRECHSEL

BREATHWORK

GRUNDLAGEN WORKSHOP

SO WIE WIR UNS FÜHLEN, SO ATMEN WIR – LERNE ZU ATMEN, WIE DU DICH FÜHLEN MÖCHTEST.

Der Atem ist eine der selbstverständlichen Funktionen unseres Körpers, der wir oft keine große Bedeutung schenken, da der Atem ohne unser aktives Zutun funktioniert. Dabei hat der Atem einen großen Einfluss auf unsere mentale und körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Unsere Tage sind oft vollgepackt. Wir rennen von einem Termin zum nächsten und lassen uns oft wenig Zeit, wahrzunehmen, was in uns vorgeht. Wir haben uns angeeignet, unsere wahren Emotionen zu unterdrücken oder diese zumindest sehr im Zaum zu halten, um im Alltag zu funktionieren. Diese Überlebensstrategie mag auf kurze Sicht funktionieren. Wenn wir jedoch über Monate oder Jahre hinweg immer wieder unsere Emotionen unterdrücken, bleiben diese Emotionen/Energien in unserem Körper gefangen und können sich in körperlichen, geistigen oder emotionalen Beschwerden/Schmerzen äußern.

BREATHWORK – DIE KRAFT DES VERBUNDENEN ATEMS

Atemarbeit ist ein effektiver Weg, um Blockaden und Spannungen jeglicher Art, auf zellulärer Ebene bewusst loszulassen. Der „Bewusste Verbundene Atem“ kann als eine aktive Meditation beschrieben werden, die helfen kann, die kreisenden Gedanken zu reduzieren und Emotionen durch die Praxis dieser körperlichen Atemtechnik zu lösen. Diese Atemtechnik kann als ein Portal/ Tür zu unserer inneren und äußeren Welt beschrieben werden. In diesem Workshop kann Raum geschaffen werden für Wachstum, Erkenntnisse und die Gelegenheit für Veränderungen. Es ist eine Chance unsere Körper wieder im hier und jetzt wahrzunehmen zu können und in tiefer Verbindung mit uns selbst zu kommen

BREATHWORK

GRUNDLAGEN WORKSHOP



SEMINARLEITUNG

Martina Drechsel

Breathwork Coach & Yogalehrerin

In den letzten zehn Jahren habe ich an verschiedenen Arten von internationalen Trainings und Workshops über Körper, Geist und Emotionen (Energien) teilgenommen. Ich glaube, dass die stärkste Fähigkeit im Leben darin besteht, uns selbst ganzheitlich zu verstehen; alles andere entwickelt sich daraus.

Dies inspirierte mich, ein Breathwork Retreat Center in Sri Lanka aufzubauen, wo ich Menschen mit verschiedenen Werkzeugen durch einen lebensverändernden Prozess der Wiederverbindung führe. In den letzten 6 Jahren habe ich über 50 internationale intensive Breathwork & Yoga Retreats und mehrere Workshops in Europa abgehalten.

Vor 6 Jahren habe ich das Breathwork Teacher Training bei Alchemy of Breath mit Anthony Abbagnano abgeschlossen. Ich bin zertifizierter Breathwork-Facilitator von Alchemy of Breath, 760-Stunden-Yogalehrerin (Hatha, Synergy, Yin) und Reiki- und NLP-Practitioner. Derzeit bin ich in der Ausbildung bei Patrick Mackeown von Buteyko clinic international zum Buteyko Breathing Instructor.

Hier mehr zu meiner Arbeit:

<https://www.greenpeaceinn.com>

<https://www.husma-retreats.com>

BREATHWORK

GRUNDLAGEN WORKSHOP

AUFBAU DES WORKSHOPS

Wir beginnen mit einer Ankommensmeditation und Vorstellung. Direkt im Anschluss tauchen wir in die Theorie der Atemarbeit ein, warum wir bewusst atmen sollten und wie sie uns hilft, entspannter mit unseren Körper, Geist und Emotionen umzugehen. Du wirst zwei Atemtechniken für deinen Alltag kennenlernen, eine die aktivierend ist und eine stressregulierende. Danach gehen wir in die Praxis des „Bewussten Verbundenen Atems“ über. Wir beenden die Session mit einer abschließenden Meditation und Austausch.

LUST MEHR ÜBER DICH UND DEINEN ATEM ZU ERFAHREN?

Dann melde dich am besten gleich an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Ich freue mich auf Dich!

Martina

ALLES WICHTIGE IM ÜBERBLICK:

Für alle Level geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wann: 07.07.2024, 14:30-18:00Uhr

Wo: "Open Loft", Heinkelstraße 27, 73614 Schorndorf

Lehrerin: Martina Drechsel

Kosten: 59,- Early Bird Preis bis 31.05., danach 69,- EUR

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung & Trinkflasche
