



VAGUS FLOW® und die Kunst des Atmens

**Stärke dein Wohlbefinden und deine innere Kraft mit
dieser besonderen Weiterbildung.**

23. September 2024

Wir schaffen eine Oase der Ruhe und erleben die transformative Kraft des bewussten Atmens.

Du lernst, wie du durch Naturale Meditation und gezielte Atem- und Körperübungen deinen Vagusnerv aktivieren kannst, um Stress abzubauen und dein Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Durch theoretische Erläuterungen erhältst du das nötige Expertenwissen über die Bedeutung und Dynamik des Atmens, des Nervensystems und des Vagusnervs.

Dieses Wissen hilft dir nicht nur, deine eigene Balance zu finden, sondern es auch gezielt in deine Kundenberatung zum Thema Schlaf einzubringen. Schaffe eine tiefe Verbundenheit zwischen Körper und Geist und biete deinen Kunden effektive Werkzeuge zur Verbesserung ihrer Lebens- und Schlafqualität. Der Atem eröffnet dir den Weg zu einem neuen Lebensgefühl und macht dich zum Experten in der Anwendung dieser Methoden – sowohl im Alltag als auch in der professionellen Beratung.

«Die Qualität deines Atmens bestimmt die Qualität deines Lebens / Schlafes.»

CHRISTINA KOLLER – ENTWICKLERIN VON VAGUS FLOW®



Deine Expertin für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Durch den Atem bringe ich Klarheit in die Gedanken, fördere Gesundheit und Wohlbefinden. Meine tiefe Motivation ist es, dich auf dem Pfad zu Leichtigkeit, Stärke und dem Weg zu deinen Träumen zu begleiten. In dieser Reise erkennst du nicht nur deinen Atem, sondern auch die einzigartige Kraft, die in dir schlummert. Gemeinsam finden wir Heilung im Einklang von Körper und Geist.

Deine Reise zu innerer Balance beginnt hier!

PROGRAMM

08:30 Uhr	Kaffee
09:00–10:15 Uhr	Intro, Theorie
10:15–10:45 Uhr	Pause
10:45–12:00 Uhr	Körper und Atem
12:00–13:30 Uhr	Mittagessen
13:30–14:30 Uhr	Spaziergang, Naturale Meditation
14:30–15:30 Uhr	Theorie
15:30–16:00 Uhr	Pause
16:00–17:00 Uhr	Theorie/Praxis
17:00–17:30 Uhr	Austausch, Fragen, Abschluss

MITBRINGEN

Persönliches, Bequeme Kleidung, Outdoorbekleidung, Hausschuhe
Falls vorhanden: Yogamatte, Sitzkissen

LEISTUNGEN

VAGUS FLOW® Weiterbildung



Gerne kannst du dich auf die Weiterbildung vorbereiten, indem du mein Buch bestellst und dich einliest. Es ist auch direkt vor Ort erhältlich.

