

## Die Kraft des Atmens – Erleben Sie VAGUS FLOW®

### Was ist VAGUS FLOW®?

VAGUS FLOW® ist eine **ganzheitliche Atemmethode**, die Körper und Geist verbindet, um Stress abzubauen, die eigene Energie zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Der Atem ist nicht nur ein lebensnotwendiger Prozess, sondern auch ein mächtiges Werkzeug, das, wenn es bewusst eingesetzt wird, eine tiefgreifende **Transformation** bewirken kann. Mit VAGUS FLOW® lernen Sie, die **Kraft des Atmens** in den verschiedensten Lebenssituationen zu nutzen – ob bei Stress, Erschöpfung oder emotionaler Unruhe.

Christina Koller, die Begründerin der Methode, hat VAGUS FLOW® nach jahrzehntelanger Erfahrung und intensiver Forschung entwickelt. Ihre Methode basiert auf dem Zusammenspiel von uralter Weisheit und moderner Wissenschaft und ermöglicht es Ihnen, den **Vagusnerv**, eine der wichtigsten Verbindungen zwischen Gehirn und Körper, gezielt zu aktivieren.

### Warum ist der Atem so entscheidend für Ihr Wohlbefinden?

#### Stressabbau:

Über 80 % der Menschen leiden unter stressbedingten Symptomen, die sich auf ihre Gesundheit, Energie und Lebensfreude auswirken. Der Atem ist dabei ein **entscheidender Schlüssel**, um Stress zu regulieren und innere Ruhe zu finden.

#### Gesundheit:

Wussten Sie, dass **70 % der Giftstoffe** in Ihrem Körper über die Atmung ausgeschieden werden? Eine gesunde, bewusste Atmung unterstützt den Körper bei der Entgiftung und trägt maßgeblich zu Ihrer **körperlichen und geistigen Gesundheit** bei.

#### Emotionale Balance:

Durch die gezielte Aktivierung des Vagusnervs können Sie Ihre Emotionen steuern und in stressigen oder herausfordernden Situationen gelassener reagieren. Der Atem ist der Zugang zu mehr **emotionaler Stabilität** und hilft Ihnen, auch in den turbulentesten Momenten klar zu bleiben.

### Wie wirkt der Atem auf Ihr Nervensystem?

Der **Vagusnerv** verbindet das Gehirn mit lebenswichtigen Organen wie Herz, Lunge und Verdauungssystem. Er ist der Schlüssel zu Ihrem **parasympathischen Nervensystem**, das für Entspannung, Regeneration und Heilung verantwortlich ist. Durch bewusstes Atmen können Sie diesen Nerv aktivieren und Ihren Körper in einen Zustand der **tiefen Entspannung und inneren Ruhe** versetzen – egal, wie stressig die äußeren Umstände sein mögen.

Stellen Sie sich den Vagusnerv als eine Autobahn vor, die das Gehirn mit Ihrem Körper verbindet. Wenn der Verkehr fließt, können Sie Stress abbauen, Energie tanken und Ihre **innere Balance** wiederherstellen. Ist die Autobahn jedoch blockiert, fühlen Sie sich gestresst, angespannt und erschöpft. Mit VAGUS FLOW® lernen Sie, den **Verkehr frei zu machen** und die natürlichen Heilungsprozesse Ihres Körpers zu aktivieren.

### **Interaktive Atemübung: Erleben Sie die Kraft Ihres Atems**

Erleben Sie jetzt selbst, wie die bewusste Atmung Ihren Körper und Geist positiv beeinflussen kann.

1. **Setzen Sie sich aufrecht hin**, die Füße flach auf dem Boden.
2. **Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch**, die andere auf Ihr Herz.
3. **Atmen Sie tief durch die Nase ein** und lassen Sie den Atem langsam durch den Mund wieder hinausfließen.
4. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

Fühlen Sie sich jetzt ein wenig ruhiger? Entspannter? Diese Übung ist nur ein kleiner Vorgeschmack dessen, was Sie mit **VAGUS FLOW®** erreichen können. **Durch regelmäßiges Üben** werden Sie in der Lage sein, Ihre **innere Ruhe** jederzeit und überall zu finden.

### **Ihr Schlüssel zur Transformation: Das VAGUS FLOW® Programm**

Um die volle Kraft von **VAGUS FLOW®** in Ihr Leben zu integrieren, hat Christina Koller ein **exklusives dreimonatiges Programm** entwickelt. Dieses Programm wurde konzipiert, um Sie Schritt für Schritt dabei zu unterstützen, die **VAGUS FLOW®**-Techniken in Ihren Alltag zu integrieren und die damit verbundenen Vorteile langfristig zu erfahren.

#### **Das erwartet Sie im Programm:**

- **Wöchentliche Live-Sitzungen:** Vertiefen und verinnerlichen Sie die Atemtechniken unter Christinas persönlicher Anleitung.
- **Individuelles 1:1 Coaching:** Stellen Sie sicher, dass Ihre spezifischen Herausforderungen und Ziele in Ihrem Prozess berücksichtigt werden.
- **Begleitende Materialien:** Übungen und Anleitungen, die Ihnen helfen, das Gelernte täglich anzuwenden.
- **Zugang zu einer exklusiven Community:** Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und stärken Sie sich gegenseitig auf Ihrem Weg.
- **Förderfähigkeit:** Das Programm kann durch verschiedene Fördermittel finanziell unterstützt werden, sodass es für Sie noch zugänglicher wird.

### **Das Angebot: Nur für heute**

Christinas **dreimonatiges Programm** ist ein intensives Training, das Ihnen hilft, die **VAGUS FLOW® Methode** dauerhaft in Ihrem Leben zu verankern. Um jedem Teilnehmer die bestmögliche Unterstützung zu bieten, ist die Teilnehmerzahl auf **20 Personen** begrenzt. Wenn Sie sich **heute nach dem Vortrag** anmelden, profitieren Sie von einer **exklusiven 1:1 Coaching-Session** mit Christina, in der Sie Ihre persönlichen Herausforderungen besprechen können.

#### **Goodie:**

Zusätzlich erhalten alle, die sich **heute anmelden**, ein Exemplar von Christinas Buch "**VAGUS FLOW® – die Kunst des Atmens**" als Geschenk. Dieses Buch begleitet Sie auf Ihrem Weg und gibt Ihnen wertvolle Werkzeuge an die Hand, um Ihre Transformation zu vertiefen.

### Wie geht es weiter?

Melden Sie sich nach dem Vortrag an und sichern Sie sich einen der **limitierten Plätze**. Christina steht Ihnen zur Verfügung, um all Ihre Fragen zu beantworten und Sie bei Ihrer Entscheidung zu unterstützen.

### Kontakt & Informationen

Für weitere Informationen und zur Anmeldung besuchen Sie bitte:

[www.vagusflow.ch](http://www.vagusflow.ch)

E-Mail: [info@vagusflow.ch](mailto:info@vagusflow.ch)

### Ihre Entscheidung: Gehen Sie den nächsten Schritt

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben in drei Monaten aussehen könnte: **mehr Energie, weniger Stress, innere Ruhe und emotionale Klarheit**. Der Schlüssel zu dieser Veränderung liegt in Ihrer Entscheidung. **Jetzt ist der Moment**, um aktiv zu werden und den Weg zu einem erfüllten, stressfreien Leben mit der **VAGUS FLOW® Methode** zu beginnen.

Freundliche Grüsse/Cordials salüds/Kind regards

### SANAJER SA

Christina Koller

Geschäftsführerin