



*atmen  
verbindet*

*Der Atem macht seine  
Arbeit; aber wir  
können ihm dabei  
helfen.*

**Ganzheitlich  
Integratives  
Atmen**

*Inge Maynert*

## Ganzheitlich Integratives Atmen



ist ein therapeutisches Konzept, durch das der Mensch lernt, Strategien zur Wiederherstellung und zum Erhalt seiner Lebensqualität zu entwickeln und in seine Lebenspraxis zu integrieren; er lernt, dem Leben positiver und ausgeglichener gegenüberzustehen und liebevoll mit sich selbst und anderen umzugehen. Das Herzstück meiner Arbeit ist die Methode des verbundenen Atems.

## Ganzheitlich Integratives Atmen ist hilfreich für Menschen, die...

- mal endlich wieder richtig durchatmen wollen,
- sich nach Entspannung, Stille und einem ausgewogenen Körpergefühl sehnen,
- mehr Freude, Kraft und Lebendigkeit in ihr Leben bringen möchten,
- bereit sind, ihre Gefühle wahrzunehmen und fließen zu lassen,
- ihre Lebenssituation klären möchten und neue Orientierung suchen,
- ihre Persönlichkeit entfalten und ihr Selbstvertrauen stärken wollen,
- wieder zu ihrem, natürlichen Atemrhythmus finden möchten.

Weitere Informationen unter  
[www.atmen-verbindet.de](http://www.atmen-verbindet.de)

*Ich freue mich darauf, Sie mit den Potenzialen des verbundenen Atems in Verbindung zu bringen.*

**Inge Maynert**

Ganzheitlich Integrative Atemtrainerin

*Termine: 0211 41604072*  
*info@atmen-verbindet.de*