

## Die 16 *BreathWalk* - Programme

Gut zu wissen: Die Programme enthalten unterschiedliche Atemrhythmen. Dabei ist wichtig, im BASIC-Kurs mit ausgewählten Programmen bzw. Atemrhythmen zu beginnen und sich im Fortgeschrittenen-Kurs zu steigern.

Das besondere dabei - nach nur einem Walk werden Sie eine besondere Erfahrung in Ihrer Atmung & Bewegung erleben.

<p><b>1 Schneller Energieschub</b> stärkt die Nerven und gibt rasch Energie</p>	<p><b>9 Intuition</b> hilft auf die innere Stimme zu hören und Klischees zu überwinden</p>
<p><b>2 Energiereserven regenerieren</b> baut Energiereserven auf, vermittelt Entschlossenheit</p>	<p><b>10 Fokus</b> man kann Anstehendes besser bewältigen</p>
<p><b>3 Zerstreute Energien sammeln</b> befreit blockierte Energie, hilft bei Traurigkeit</p>	<p><b>11 Lernen und kreativ sein</b> verstärkt die Bereitschaft immer weiter zu lernen</p>
<p><b>4 Von Angst zu Gelassenheit</b> verleiht mehr Selbstvertrauen, so dass man die Lebensumstände besser meistern kann</p>	<p><b>12 Harmonische Verbundenheit</b> schafft direkte Kommunikation und mehr Vertrauen</p>
<p><b>5 Von Depression zu Klarheit und Verbundenheit</b> hilft dabei, den Lebenssinn zu finden, unterstützt positives Denken</p>	<p><b>13 Kongruenz</b> hilft bei innerer Zerrissenheit</p>
<p><b>6 Von zerstreut und geschäftig zu aufnahmefähig und zugewandt</b> fördert das Zuhören und eine bessere Kommunikation</p>	<p><b>14 Integrität</b> man lernt, das Wesentliche zu tun</p>
<p><b>7 Von zweifelnd und lethargisch zu motiviert und bereit</b> vertreibt Trägheit, hebt innere Lähmung auf</p>	<p><b>15 Emotionale Präsenz</b> man kann besser loslassen</p>
<p><b>8 Geistige Klarheit</b> sorgt für mehr Wachheit und Achtsamkeit</p>	<p><b>16 Spiritueller Reichtum</b> man kann beispielsweise besser mit materiellen Ängsten umgehen</p>