

## ATEM&MEDITATION

### Eine Reise durch die Dimensionen zu dir Selbst.

**Das bewusste Atmen wird unser Führer auf der Reise zu uns selbst sein. Du wirst dich über den Atem ganz neu erfahren können und wieder in deinen ursprünglichen Zustand, der Freude am Sein, eintauchen. Die Atemübungen sind so geführt, dass du nicht überfordert wirst, jedoch in einen höheren energetischen Zustand kommst.**

Du kannst dich ganz entspannt hinsetzen und einfach den Worten und der Musik folgen. Gegen Ende jeder Atemmeditation gibt es einen intensiveren Atemteil, der sehr Blockaden lösend und energetisierend auf deinen Körper wirkt. Viele Menschen waren bereits erstaunt, wie tiefgehend das aktive Atmen ist und wie einfach dieses Werkzeug, deinen angenehmen Urzustand erfahrbar macht!

Im Anschluss können wir deine Erfahrungen besprechen und noch festsitzende Emotionen lösen.

Wir gehen gemeinsam durch sieben Themen an sieben Abenden im Abstand von einer Woche.

1. Energetische Reinigung
2. Die innere Natur
3. Verbindung, Herz und Verstand
4. Ein harmonischer Körper
5. Verbindung Herz und Becken
6. Die innere Nacht
7. Energiekörper harmonisieren

Ich unterstütze dich gerne bei diesem Prozess und freue mich auf ein neues Experiment.

Burkhard

[info@praxis-puravita.de](mailto:info@praxis-puravita.de)

[www.praxis-puravita.de](http://www.praxis-puravita.de)