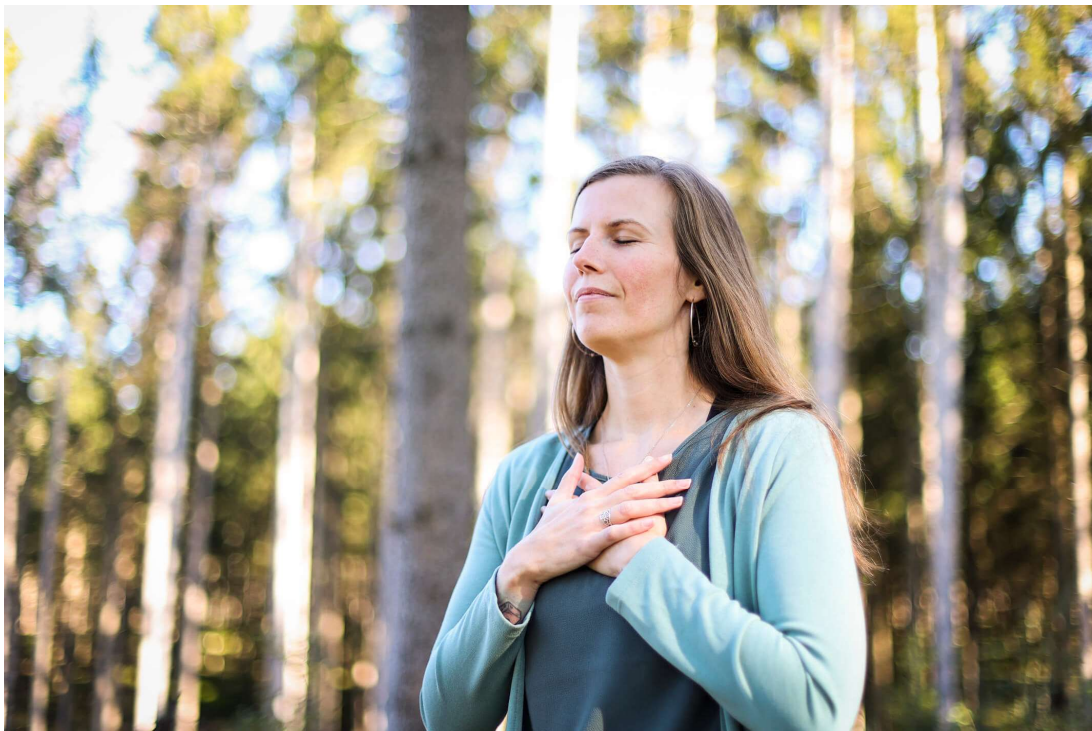


Christine Decoster – Breathwork & Coaching

Atem Kurs: ATME DICH FREI! (8 Wochen)

Jeden Dienstag vom 9. Mai – 27. Juni 2023

Bei der Frauenliga in EUPEN (B)



Durch die Kraft unseres Atems können wir den Zustand unseres Nervensystems beeinflussen – und somit wie wir denken, fühlen und leben.

Im Kurs ATME DICH FREI, erfährst du:

- ✓ Was dein Atemmuster über deine Lebensweise sagt
- ✓ Wie du deine Atmung nutzen kannst, um besser mit Stress umzugehen
- ✓ Wie du mit den Grundlagen der funktionalen Atmung dein Atemmuster verbessern kannst, für mehr Wohlbefinden
- ✓ Alltagstaugliche Tipps und Übungen, um dein Nervensystem zu regulieren

PROGRAMM

1. GRUNDLAGEN DER ATMUNG

- ✓ Die essenzielle Rolle der Atmung
- ✓ Atemmythen und Missverständnisse
- ✓ Wie atmen funktioniert
- ✓ Die Rolle von Sauerstoff und Kohlendioxid
- ✓ CO2 Toleranz

2. FUNKTIONALE VS. DYSFUNKTIONALE ATMUNG

- ✓ Das Problem der Überatmung
- ✓ Mundatmung vs. Nasenatmung
- ✓ Brustatmung vs. Bauchzwerchfellatmung
- ✓ Wie weniger und langsamer atmen uns gesünder macht

3. UNSER NERVENSYSTEM VERSTEHEN

- ✓ Das Nervensystem und unsere Gesundheit
- ✓ Einführung in die Polyvagaltheorie
- ✓ Die Hierarchie des autonomen Nervensystems
- ✓ Das Stresstoleranzfenster

4. DIE STRESSREAKTION

- ✓ Wie entsteht Stress ?
- ✓ Der Stressreaktionszyklus
- ✓ Folgen von chronischem Stress
- ✓ Regulierung und Ressourcen

5. PRAXIS

- ✓ Körperhaltung und Atmen
- ✓ Übungen zur Mobilisierung der Atemmuskulatur
- ✓ Atemtechniken und somatische Übungen zur Regulierung des Nervensystems
- ✓ Alltagstaugliche Atemübungen im Sitzen, im Liegen, im Gehen

Es geht in dem Kurs **ATME DICH FREI** vor allem um das tägliche Üben, denn nur so können nachhaltige Veränderungen erzielt und unser Nervensystem langfristig reguliert werden.

Während und nach jeder Kurseinheit werden Atemübungen praktiziert, die einfach in den Alltag integriert werden können. Als Teilnehmer:in verpflichtest du dich 15-30 min. pro Tag Atemübungen zu praktizieren.

—

AM ENDE DIESES KURSES WIRST DU WISSEN/ERFAHREN HABEN

- ✓ Wie du dein Nervensystem, mit Hilfe deiner Atmung, regulierst
- ✓ Wie du besser mit deinen (überwältigenden) Emotionen umgehst
- ✓ Was es bedeutet, sich sicher im eigenen Körper zu fühlen
- ✓ Was zu tun ist, wenn du Stress und Panikmomente erlebst
- ✓ Wie du dich, dank deines Atems, geerdeter und präsenter fühlst
- ✓ Wie du besser auf deinen Körper, seine Grenzen und Bedürfnisse hörst
- ✓ Wie es sich anfühlt physisch, emotional und mental fitter zu sein
- ✓ Wie du langfristig deine Gesundheit, dein Immunsystem und dein Wohlbefinden verbesserst

ZUSAMMENGEFASST:

WANN ?

Jeden Dienstag von 18Uhr30 Uhr bis 20Uhr30, (vom 9.Mai bis 27. Juni 2023). **Kostenloser Schnupperkurs am 18. April um 18Uhr30**

WO ?

Bei der Frauenliga in B-Eupen (<https://www.frauenliga.be/>)

FÜR WEN?

Falls du atmest, hast du schon alle Voraussetzungen erfüllt. ;)

Kein Vorwissen notwendig. Besonders geeignet bei:

- ✓ Chronischem Stress und Müdigkeit
- ✓ Schlafproblemen wie Schlaflosigkeit, Schnarchen und Schlafapnoe
- ✓ Verdauungsproblemen
- ✓ Anhaltenden Rückenschmerzen
- ✓ Angst- und Panikgefühlen
- ✓ Ungesundem Umgang mit Emotionen
- ✓ Unsicherheit im Körper und Minderwertigkeitsgefühlen
- ✓ Überaktiven Gedanken und Konzentrationsschwierigkeiten
- ✓ Chronischen Gesundheitsbeschwerden

ANMELDUNGEN – (Schnupper)Kurs

<https://www.frauenliga.be/kurse>

TARIF : 200 € (min. 6 TeilnehmerInnen)

In diesem Preis sind enthalten:

- kostenlose Teilnahme am Schnupperkurs am 18. April 2023
- 8 Sitzungen à 2 Stunden über 8 Wochen
- Atemmeditationen als Audio für deine tägliche Praxis
- weitere von mir empfohlene Ressourcen
- WhatsApp Gruppe für gemeinsamen Austausch falls erwünscht

WER BIN ICH?

Mein Name ist Christine Decoster. Ich bin Intesoma® Breathwork Lehrerin und Atem Coach, sowie Meditationslehrerin.

Meine Vision ist es, dich mit Hilfe deines Atems, bei der Regulation des Nervensystems und deiner Emotionen zu unterstützen, für mehr Resilienz, Gleichgewicht und Leichtigkeit in deinem Leben!

Ich habe selbst jahrelang unter Angst- und Panikattacken gelitten. Ich weiß, wie es ist, buchstäblich keine Luft mehr zu bekommen und dich unsicher im eigenen Körper zu fühlen.

Die Kraft des bewussten Atems, sowie Kenntnisse über unser Nervensystem haben mir geholfen, in meine Mitte zu finden und nun dieses Wissen weiterzugeben.

Die Intesoma® Breathwork Methode ist trauma-informiert, wissenschaftlich fundiert, ganzheitlich und basiert auf hohen ethischen Standards.



“Atme und transformiere dein Leben!”

Christine Decoster – Breathwork & Coaching
Alt-Herbesthaler Str. 32 – 4710 LONTZEN
+32 (0)472 51 29 53 – hello@christinedecoster.com – www.christinedecoster.com
BE0728.564.921