



Nathalia Westmacott-Brown

Self-Care Collection. Atemtherapie

Richtig atmen – besser leben

Bewusst leben mit effektiven Atemübungen:

Hauchen Sie Ihrem Körper & Ihrer Seele positive Energie ein! Dieser **kompetente Ratgeber** zeigt Ihnen, wie Sie mit **wirkungsvoller Atemtherapie** die Kraft Ihres Atems nutzen. Egal ob Sie Klarheit erlangen, Stress abbauen oder Ängste überwinden möchten – die **50 leicht verständlichen Atemübungen** erklären Ihnen **Schritt für Schritt**, wie Sie die verschiedenen Beschwerden & Herausforderungen des Alltags ganz einfach wegatmen. Auch für Anfänger optimal geeignet!

Richtig atmen & die innere Ruhe finden:

Einatmen, ausatmen – das passiert ganz automatisch und unbewusst! Denn die **Atmung ist eine lebenswichtige Funktion**, die der Körper selbstständig ausführt. Doch aufgrund von Stress und Anspannung atmen wir oft zu flach. Die schwerwiegende Konsequenz: Der Körper kann nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt werden und arbeitet nicht mehr mit voller Leistung. Dieser Band aus der Reihe „Self-Care Collection“ zeigt Ihnen, wie Sie mit **gezielten Atemtechniken Ihre Atmung verbessern** und so eine **positive Wirkung auf Körper & Geist** erzielen:

- **Grundlagen der Atemtherapie.**
- **50 einfache Atemübungen.**
- **Übersichtliche Gestaltung.**

Atmen Sie tief durch und lernen Sie, Körper & Geist bewusst zu spüren – Effektvolle Atemübungen für ein besseres Lebensgefühl!



Nathalia Westmacott-Brown

Self-Care Collection. Atemtherapie

Richtig atmen – besser leben

ISBN 978-3-8310-3890-9

144 Seiten, 155 x 199 mm

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)