



DEIN ATEMPOTENTIAL

Der Weg zu mehr Kraft
und Balance

—

Atemtherapie



Der freie, natürliche Atem ist eine zentrale Kraft für Körper, Geist und Seele. Unsere Gedanken und Gefühle spiegeln sich in unserem Atemmuster wieder.

WIR HALTEN DEN ATEM AN.
WIR ATMEN TIEF DURCH.
UNS BLEIBT DIE LUFT WEG.
ETWAS IST ATEMBERAUBEND.



Wie zentral und umfassend unser Atem mit dem gesamten Organismus vernetzt ist, wird uns jedoch meist erst bei Störungen und Beschwerden bewusst.

Mit Atempotential findest Du zurück zu mehr Achtsamkeit und innerer Balance, Ruhe und Gelassenheit. Die Kraft Deines natürlichen Atems wirkt auch mildernd, auflösend und präventiv auf Blockaden und viele Beschwerden unseres modernen, eng getackelten Alltags.

DER MENSCH ATMET
DURCHSCHNITTlich

20.000

MAL AM TAG

ENTFALTE DAS POTENTIAL DEINES ATEMS BEI JEDEM ATEMZUG

Mit natürlichem, freiem Atem entdeckst Du die Kraft Deines Atems neu und lernst dieses Potential für Dich zu nutzen:

POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG

NEUES KÖRPERGEFÜHL

MEHR ENERGIE

INNERE BALANCE

VERSTÄRKTE ACHTSAMKEIT

MENTALE FREIHEIT





Den Atem im GRUPPENSEMINAR erfahren

Mit einfachen Übungen wird Dein Atem angeregt. Er entfaltet dabei Stück für Stück sein natürliches Potential, fließt freier und lässt seine positiven Kräfte auf Körper, Geist und Seele wirken. Alle Übungen sind leicht und in jedem Alter gut durchführbar. Die angeleiteten Bewegungsabläufe werden mit Achtsamkeit und Wahrnehmung des eigenen Körpers im Rahmen der individuellen Möglichkeiten ausgeführt.

In EINZELBEHANDLUNG den Atem zu seiner natürlichen Kraft führen

Wir stimmen Deine Atemtherapie nach einem persönlichen Gespräch individuell auf Dich ab. Du liegst bequem und bekleidet auf einer Liege, während ich Deinen Atem erspüre und über deutliche aber sanfte Berührungsimpulse mit ihm in Dialog trete. Ich unterstütze die natürlichen Atembewegungen und aktiviere das Atempotential. Dein Atem beginnt freier zu fließen und positiv auf Körper, Geist und Seele zu wirken.

Termine und weitere Infos findest Du unter
www.atempotential.de

LOSLASSEN

Befreie Dich von Ballast. Erfahre Deine neue Freiheit und öffne Dich Deiner Umwelt neu.

WAHRNEHMEN

Spüre Deine Energie. Schärfte Deine Sinne und erfahre Dich neu.

BALANCE

Entdecke Deine Mitte. Erlebe Deine neue Gelassenheit und ungeahnte Kräfte.





EVELYN PENKERT
ATEM THERAPEUTIN

Seit mehr als 20 Jahren habe ich mich neben meiner beruflichen Tätigkeit in der Software-Entwicklung mit dem Atem und der Atemarbeit beschäftigt. Dieses Interesse habe ich über die Jahre mit vielseitigen Erfahrungen und Wissen genährt und mit einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung als Atemtherapeutin am Ilse-Middendorf-Institut Berlin auf das professionelle Niveau gehoben, mit dem ich heute im Großraum Koblenz erfolgreich wirke.

Mit meiner atemtherapeutischen Tätigkeit verstehe ich mich als Begleiterin bei der Wiederentdeckung Deines individuellen Potentials.

Es ist die physische Erfahrung des natürlichen Atems, auf die ich als Therapeutin einwirke. Mit dieser Wahrnehmung werden neue mentale Räume geschaffen, die zur Entfaltung des eigenen Potentials im beruflichen wie privaten Kontext entscheidend sind.

Evelyn Penkert



Weitersburger Weg 37b · 56179 Vallendar

Telefon: 02 61/9 22 42 79 · Email: e.penkert@atempotential.de

WWW.ATEMPOTENTIAL.DE