



WUNDERWERK
LEBEN

ATME UND BEWEGE DICH FREI - VOM ÜBERLEBEN INS LEBEN

Aktiviere deine weibliche und männliche Energie
mit Breathwork, Auramove und Transformational Breathwork Journey

2-Tage-Workshop am 3. und 4. Oktober 2025

Freitag 18:00 – ca. 21:30 Uhr

1. Tag: Die WEIBLICHE UR-KRAFT; die Mutter und Du – bin ich gewollt, geliebt und beschützt?!

Die Mutterwunde entsteht meistens während der Schwangerschaft oder in der frühen Kindheit. Oft steckt ein Generationstrauma (die Mutter gibt die Wunde unbewusst weiter), eine dominante, narzisstische Mutter oder die körperliche und / oder geistige Abwesenheit der Mutter dahinter.

Im späteren Leben zeigt sich die Wunde zum Beispiel durch Selbstwertprobleme, Selbstsabotage / Selbstaufopferung, Schwierigkeiten in Beziehungen (Probleme mit Bindung, Vertrauen, Nähe...)

Samstag, 4.10.25 9:30 – ca. 13:00 und 14 – 17 Uhr

2. Tag vormittags: AURAMOVE – wie kann ich die Verbindung durch Bewegung meines Körpers zu mir wieder herstellen?

Moven ist nicht Tanzen. Moven hat einen therapeutischen Effekt. Es geht um Persönlichkeitsentwicklung. Unser Körper möchte sich ständig ausdrücken. Wie oft hältst Du Dich dabei zurück? Wie oft deckelst Du die Impulse Deines Körpers? Moven zeigt Dir den Weg, Verbindung mit Dir aufzubauen - spielerisch einfach und doch tiefgehend. Wenig Theorie und viel Praxis.

2. Tag nachmittags: Die MÄNNLICHE UR-KRAFT; die männliche Energie in Dir! Bin ich sichtbar?!

Die männliche Energie ist nach Außen gerichtet – oft jedoch haben wir nicht das Vertrauen in uns, um uns zu zeigen.

Der Vater ist die erste Erfahrung mit der männlichen Kraft. Viele Väter sind selbst verwundet, können mit ihren verletzten Emotionen nur begrenzt umgehen.

Wie war oder ist das Verhältnis zu Deinem Vater? Welches Bild zeigt sich, wenn Du an Deinen Vater denkst?

Ist die Beziehung geprägt durch Verletzungen und Schmerz und / oder erinnerst Du Dich gerne und spürst die Vaterkraft, die männliche Kraft in Dir?

Warum Breathwork und Transformational Breathwork Journey in diesem Workshop Dein Schlüssel vom ÜBERLEBENSMODUS ins LEBEN sein kann:

In unserem Körper und Unterbewusstsein sind alle Erfahrungen gespeichert. Über eine bestimmte Atemtechnik kann der Körper Themen ausdrücken, die uns in der Vergangenheit „eingedrückt“ wurden (Prägungen, Erfahrungen). Diese freigewordene Energie wird zur lebendigen, uns zur Verfügung stehenden LEBENS-Kraft – die vereinte weibliche und männliche Energie.

Mit der Atemtechnik des „verbundenen Atmens“ gelangst Du in tiefere Schichten - Dein Unterbewusstsein - und überlässt die Heilungsarbeit Deinem Körper und Unterbewusstsein.

Mit Körperarbeit, Moven, Atemübungen und zwei „Atemreisen“, verbunden mit Musik und Hypnocoaching, machen wir uns gemeinsam und doch jeder für sich auf den Weg zu uns selbst.
Über unseren wunderbaren Körper gelangen wir zu der in uns wohnenden männlichen und weiblichen Kraft, schaffen Raum für neue Erkenntnisse, Erfahrungen und Bewusst-Sein.

Warte nicht auf später. Warte nicht auf den richtigen Zeitpunkt. Dein Leben will jetzt gelebt werden. Dein Atem und das Moven weisen Dir in diesem Workshop und darüber hinaus den Weg.

Ich freue mich auf Dich.

Ort der Veranstaltung:

LIV VITAN Gesundheitspraxis
Dorfstrasse 4
7418 Tumegl
Schweiz

Kosten:

beide Workshops 290,- € / CHF
Preis beinhaltet die Atemreise des Tages als Aufzeichnung zur Wiederholung für Dich.

Anmeldung:

Email: contact@liv-vitan.ch

Bitte mitbringen bzw. Vorbereitung:

Stift und Notizbuch
bequeme Kleidung, evtl. Ersatzkleidung (am zweiten Tag)
Yoga-Matte o. Ä.
evtl. Kissen für die Knie
kleines Kissen für den Kopf
Asthmaspray bei Asthma

Kontraindikationen:

Hoher Blutdruck, Aneurysmen, Epilepsie oder Krampfanfälle in der Vergangenheit,
Osteoporose, kürzlich durchgeführte Operationen, Grüner Star (Glaukom)
Schwangerschaft, schweres Asthma oder eine andere Atemwegserkrankung



Aleš Grojzdek, Heilpraktiker, zertifizierter Breathmaster
weitere Informationen: www.wunderwerk-leben.com