



CHRISTINE SCHMID

BREATH & HOLISTIC LIFE COACH

Über Transformational
Breath®

Deine
Atemsession

Links

Online Breathe
Magazine

Contact

Schön, dass du da bist!

Mein Name ist Christine Schmid, Künstlerin & Atem Coach. Interessante Mischung?! Stimmt! Der rote Faden meiner Arbeit ist unser wundervolle "Atem", den wir jederzeit nutzen, unbewusst oder bewusst.

„So wie wir atmen, leben wir!“

Meine Passion ist dich dabei zu begleiten, ein ausgeglichenes Leben in immer tieferem Bewusstsein zu führen. Ich unterstütze dich in deine volle Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude zu kommen, gebe dir lichtvolle Impulse ein kreatives, freies Leben im Ausgleich von Körper und Geist zu schaffen.

In Einzelsessions, Workshops, Retreats und Online Programmen helfe ich dir Klarheit zu gewinnen, dich fokussiert auszurichten und deinen persönlichen Lebensweg individuell nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

Mehr über mich kannst du in [diesem Video](#) erfahren.



Über Transformational Breath®

ist eine sehr effektive Methode, die Integration und Selbstheilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene initiiert. Sie wurde von der US-Amerikanerin Dr. Judith Kravitz im Laufe von mehr als vierzig Jahren entwickelt und seitdem weltweit unterrichtet. Die Technik des Transformational Breath® lehrt, das Atemvolumen zu erweitern und im ‚verbundenen‘ Atem deutlich mehr Sauerstoff aufzunehmen. Damit können wir allen Zellen unseres Körpers mehr Energie zuführen und sowohl Verspannungen als auch Blockaden lösen. Der Unterschied zu anderen Atemtechniken?! Wir arbeiten mit Körperberührung. Du lernst die Blockaden in deinem Körper durch eine Art Akupressur Technik zu lösen, um einen fließenden Energiefluss wiederherzustellen. [In diesem Video](#) erfährst du mehr zu Transformational Breath® und meinem geplanten Online Programm.



SO GEHT 'S

Deine Atemsession

[Die 100 Atemzüge MP3](#) kannst du täglich praktizieren. Es geht nicht um die Schnelligkeit meiner Atmung, sondern vielmehr um den Impuls des Atems. Bitte atme nicht dort wo du deine Aufmerksamkeit brauchst, zum Beispiel beim Auto fahren.

Link zu Playlists auf Spotify

Während unserer Atemsession im Transformational Breath® atmen wir in der Regel unterstützend mit Musik. Auf Spotify findest du immer wieder aktuelle, von mir zusammen gestellte, Playlists. Du kannst dich dort einfach kostenfrei anmelden und die Musik auf meinem Account hören.

SPOTIFY

Online Breathe Magazin

Jeden Monatsanfang sende ich dir per eMail meinen Newsletter, das Online Breathe Magazine, zu. Dort bekommst du von mir exklusive Tipps, Inspirationen und monatliche Playlists rund um das Thema Atmen - ein bewusstes Leben zu führen. [Hier](#) kannst du dich anmelden.

Master Your Breath

Auf meiner Website Master Your Breath findest du alles Rund um das Thema Atem. Für deinen Einstieg stehen [Podcasts](#), [kostenfreie Videos](#), aktuelle [Events und Termine](#) bereit. Außerdem wird ab Herbst 2019 mein [Onlineprogramm](#) Atme - die Basic des Transformational Breath starten.

Contact

mail@christineschmid.com
www.christineschmid.com
www.masteryourbreath.net