



WARUM zählt richtige Atmung?

Während eine flache Atmung das Nervensystem in ständige Alarmbereitschaft versetzt, signalisiert die tiefe Bauchatmung dem Gehirn sofortige Sicherheit und innere Ruhe.

Sie verstärkt die Wirkung von PME & AT:

Die bewusste Bauchatmung löst die körperliche Grundspannung und ebnet den Weg, damit Muskelentspannung (PME) und mentale Ruheformeln (AT) ihre volle Kraft entfalten können.

Sie bringt Körper & Geist in Balance:

Durch den Rhythmus des Atems schaltet sie das Nervensystem gezielt auf Regeneration um, senkt den Blutdruck & Puls.

Und Sie tanken neue Lebensenergie!



SUSPIRARE



Lucie Lechner ist ausgebildete Krankenschwester, Autorin, Schauspielerin und zertifizierte Entspannungstrainerin

Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst werden.

(Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung).

Bereit für nachhaltige Stressregulation?

Buchen Sie jetzt Ihr Erstgespräch

LUCIE LECHNER
E Mail: lucielechnerart@gmail.com
+49 174 93 92 181
www.Lucie-Lechner.de

ENTSPANNUNG FÜR INNERES GLEICHGEWICHT



Bereit für tiefe Entspannung und

echte innere Balance?

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Nervensystem durch tiefes Atmen, AT & PME selbstbestimmt in die Ruhe führen.



„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Albert Camus

Mehr Infos hier:



DURCH-ATMEN STATT NUR LUFT HOLEN

Laut Studien atmen 60 bis 80% der Menschen falsch. Die Atmung läuft oft automatisch ab. Vielen ist nicht bewusst, dass sie dadurch nicht ihr volles Atemvolumen ausschöpfen. Die falsche Technik führt zu einer geringeren Sauerstoffaufnahme, was zu Verspannungen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Verdauungsproblemen führen kann.
Eine richtige Atmung ist der direkte AUS-Schalter für Stress.

MEIN ANGEBOT:

Integratives AT/PMR - Programm speziell auf Stressmanagement.
 Mit Atemregulation und Praxisnahen Übungen: erlernen der tiefen Bauchatmung, langsame Ausatmung, Muskelentspannung, Ankersetzung

IN MODULEN AUFGEBAUT:

Der Klassiker (Gefördert):
 Im standardisierten 8-Wochen-Präventionskurs erlernen Sie in festen Modulen die Grundlagen von Autogenem Training (AT) und Progressiver Muskelentspannung (PME). Perfekt für den strukturierten Einstieg – und **das Beste:**
Der Kurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V. und kann von Krankenkassen bezuschusst werden!

ODER FLEXIBEL:

Der flexible Weg (Maßgeschneidert):
 Standard ist nicht immer der richtige Weg. Jeder Mensch entspannt anders. Lassen Sie uns in einem persönlichen Erstgespräch herausfinden, welches Verfahren (AT oder PME) wirklich zu Ihnen passt, und Ihren eigenen Weg zur Ruhe nachhaltig gestalten.

