

# BREATHE, MOVE & BE

## RETREAT MIT SINA & CORNELIA ODERMATT



### Factsheet

Breathwork kann helfen, unser Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu erhalten oder zu verbessern.

- kann Stress reduzieren
- kann Ihr Energielevel erhöhen
- kann dabei unterstützen, emotionale Altlasten loszulassen
- verbessert das Bewusstsein
- kann Selbstvertrauen, Selbstwert steigern
- unterstützen beim Loslassen negativer Gedanken
- verbessert Fokus und Aufmerksamkeit
- kann angestaute Emotionen freisetzen
- unterstützt Sie dabei, Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern

Breathwork ist eine aktive Atemtechnik, die das Nerven- und Herz-Kreislauf-System bewusst anspricht und emotionale Prozesse in Bewegung bringen kann. Bei folgenden Kontraindikationen ist Breathwork nicht empfohlen.

- Risikoschwangerschaft
- bei akuter Erkältung & Grippe
- Epilepsie
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- kürzlich durchgeführte schwere Operationen
- akute Psychose, Paranoia, Schizophrenie oder ähnliche psychische Erkrankungen
- schwerwiegende Traumatas in Behandlung
- akuter Substanzgebrauch (Alkohol, THC etc.)
- akute Atemnot

Asthmatiker:innen sind willkommen, sofern sie ihren Asthmaspray während der Atemsession griffbereit haben.

Bitte kontaktieren Sie unser Team oder Sina Odermatt, sollten Unsicherheiten auftauchen und wir stehen gerne beratend zur Seite.

Parkhotel Margna                      +41 81 838 47 47 oder [info@margna.ch](mailto:info@margna.ch)  
Sina Odermatt                              [hello@uniquely-you.ch](mailto:hello@uniquely-you.ch)

