

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Hypnose und Breathwork mit Miguel Gahn

**240 €**

**Freitag, 12. Januar 2024, 10:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: Fischmarkt 16, 22767 Hamburg-Altona



### **Atmen wie noch nie: frei - verbunden - weit - leicht - magisch**

Tauchen Sie ein in die wundervolle Erfahrung von Breathwork verbunden mit Hypnose-Techniken. Lassen Sie sich von unserem passionierten Dozenten, Therapeuten und Autor Miguel Gahn auf eine unvergessliche Reise mitnehmen!

#### **Was ist Breathwork?**

Breathwork ist eine Kombination aus Wahrnehmen, Beobachten und bewusstem Lenken der Atmung. Atmen ist der Schlüssel zu Wohlbefinden, Gesundheit und innerer Stärke. In unserem exklusiven Seminar "Breathwork" werden Sie von Miguel persönlich lernen, wie sich durch gezielte Atemübungen Körper und Geist harmonisieren.

#### **Miguel Gahn**

Er ist ein Pionier auf dem Gebiet Breathwork ergänzt durch jahrelange Erfahrung mit Hypnose. Diese Kombination ist einzigartig. Demnächst erscheint sein Buch dazu, das die neuesten Erkenntnisse und bahnbrechenden Techniken präsentiert.

#### **Für Therapeuten und Selbstanwender gleichermaßen!**

Egal, ob Sie Therapeut sind und sie Ihre Fähigkeiten erweitern möchten, oder jemand, der einfach sein eigenes Wohlbefinden steigern will - dieses Seminar ist für viele gemacht. Sie werden lernen, wie Sie Atemtechniken in Ihre therapeutische Praxis integrieren können, um Ihren Patienten zu helfen, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern. Als Selbstanwender entdecken Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihre Konzentration verbessern und Ihre Energie steigern.

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit Miguel Gahn!

Miguel wird Sie mit seiner Leidenschaft und Überzeugungskraft inspirieren, und Sie werden in der Lage sein, Ihr volles Potenzial zu entfalten. Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, die transformative Kraft des Atmens - verbunden mit mentalen Techniken - zu erleben.

## Lassen Sie den Atem der Veränderung in Ihr Leben und kommen Sie zu unserem unvergleichlichen Seminar "Breathwork".

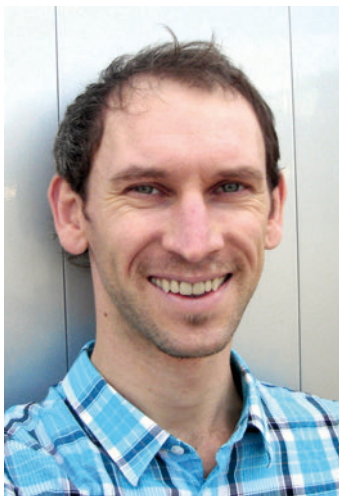
Wie wirkt es? Zuerst einmal hat es positive körperliche Auswirkungen. Durch die Aktivierung des Nervenbereichs, der normalerweise in Stresssituationen aktiv ist (Sympathikus) - werden *aktiv* Stresshormone und Verspannungen abgebaut. Durch die vertiefte Atmung wird der Körper mit Sauerstoff überflutet. Es landet weit mehr Sauerstoff in den Zellen. Der Stoffwechsel wird angeregt und sorgt für eine verbesserte Entgiftung.

## Forschungsarbeiten zeigen eine sehr positive Auswirkung auf unser Immunsystem

Während Entzündungsprozesse im Körper runterreguliert werden, steigt gleichzeitig die Aktivität unserer natürlichen Killerzellen.

Breathwork wirkt belebend auf Herz, Lunge und Zwerchfell. Das Herz wird in seiner physischen Form angesprochen. Unser „emotionales Herz“ wird berührt. Unverarbeitete Gefühle lösen sich auf. In der Folge fühlt man sich häufig befreit - und kann atmen. Beeindruckend ist die Wirkung des intensivierten, verbundenen Atmens auf die Physiologie des Gehirns und das Bewusstsein: weniger Gedanken - mehr Ruhe im Karton.

## Es gibt noch soviel dazu zu sagen – mehr erfahren Sie im Seminar. Das Wichtigste: Einfach neugierig sein und ausprobieren!



**Dozent  
Miguel Gahn**

Heilpraktiker und  
Hypnosetherapeut  
[www.heilkulturwerk.de](http://www.heilkulturwerk.de)

**Am besten gleich  
anmelden**

**Anmelde-Formular  
hier**

[https://www.hypnose-akademie.de/wp-content/uploads/2023/06/HypnoseAkademie\\_Anmeldung\\_2023.pdf](https://www.hypnose-akademie.de/wp-content/uploads/2023/06/HypnoseAkademie_Anmeldung_2023.pdf)