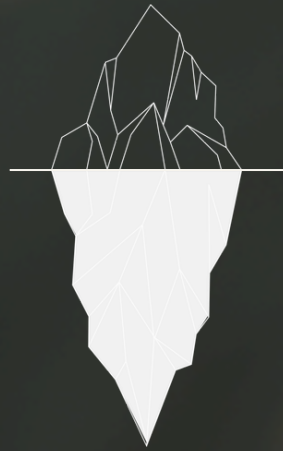


SOUND HEALING
BY NATALIE



BREATH & SOUND

**EIN BEWUSST GEFÜHRTER PROZESS FÜR TIEFE
INNERE TRANSFORMATION**

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



WAS IST BREATH & SOUND

BREATH & SOUND IST EINE BEWUSST GEFÜHRTE METHODE, DIE AKTIVE ATEMARBEIT MIT KLANG UND MUSIK VERBINDET. IM UNTERSCHIED ZUM SOUND HEALING ARBEITEST DU HIER AKTIV MIT DEINEM ATEM UND WIRST DABEI KLAR UND PRÄSENT BEGLEITET.

DER ATEM ÖFFNET INNERE RÄUME, KLANG UND MUSIK UNTERSTÜTZEN, STRUKTURIEREN UND VERTIEFEN DEN PROZESS.

BREATH & SOUND WIRKT DIREKT AUF DAS NERVENSYSTEM, DAS EMOTIONALE ERLEBEN UND DIE INNERE WAHRNEHMUNG.

DIESE ARBEIT IST BEWUSST INTENSIVER ALS SOUND HEALING UND RICHTET SICH AN MENSCHEN, DIE BEREIT SIND, SICH AKTIV AUF INNERE PROZESSE EINZULASSEN.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



WAS DU WÄHREND EINER SESSION MACHST

WÄHREND EINER BREATH & SOUND SESSION LIEGST DU AUF
EINER MATTE.

DU SCHLIESST DIE AUGEN UND WIRST VON MIR KLAR, SICHER
UND PRÄSENT DURCH DEN ATEM GEFÜHRT.

DER ATEM WIRD BEWUSST VERTIEFT UND IN EINER BESTIMMTEN
WEISE EINGESETZT.

DU FOLGST MEINER STIMME UND DER ATEMFÜHRUNG, OHNE
ETWAS ZU ERZWINGEN.

DER PROZESS WIRD BEGLEITET VON KLANG UND
AUSGEWÄHLTER, RHYTHMISCHER MUSIK.

DIESE UNTERSTÜTZT DEN ATEM, GIBT DEM PROZESS STRUKTUR
UND KANN DIE INTENSITÄT DER INNEREN ERFAHRUNG
VERTIEFEN.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



WAS IM INNEREN GESCHEHEN KANN

DURCH DIE BEWUSSTE ATEMARBEIT KANN DEIN SYSTEM IN EINEN INTENSIVEREN ZUSTAND INNERER WAHRNEHMUNG KOMMEN.

GEFÜHLE, INNERE BILDER ODER DEUTLICHE KÖRPEREMPFINDUNGEN KÖNNEN SICH ZEIGEN.

DER ATEM BRINGT INNERE SPANNUNGEN, BLOCKIERTE EMOTIONEN ODER ALTE MUSTER IN BEWEGUNG. KLANG UND MUSIK WIRKEN DABEI STABILISIEREND, HALTEND UND UNTERSTÜTZEND.

INNERE PROZESSE KÖNNEN KLAR, INTENSIV ODER AUCH RUHIG VERLAUFEN.

ALLES GESCHIEHT GEFÜHRT, IM EIGENEN TEMPO UND ENTSPRECHEND DEINER INNEREN BEREITSCHAFT.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



WOBEI BREATH & SOUND DICH UNTERSTÜTZEN KANN

BREATH & SOUND WIRD HÄUFIG GENUTZT BEI DEM WUNSCH
NACH INNERER KLÄRUNG, EMOTIONALER BEFREIUNG UND
BEWUSSTER VERÄNDERUNG.

VIELE MENSCHEN ERLEBEN MEHR ZUGANG ZU IHREN GEFÜHLEN,
INNERE WEITE, KLARHEIT UND EIN TIEFERES GEFÜHL VON
VERBINDUNG MIT SICH SELBST.

DIESE ARBEIT EIGNET SICH FÜR MENSCHEN, DIE BEREIT SIND,
VERANTWORTUNG FÜR IHREN INNEREN PROZESS ZU
ÜBERNEHMEN UND AKTIV MIT IHREM ATEM ZU ARBEITEN.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



RAUM FÜR BEWUSSTE TIEFE

BREATH & SOUND ÖFFNET EINEN RAUM, IN DEM TIEFERE INNERE THEMEN BERÜHRT WERDEN KÖNNEN.

DAZU GEHÖREN GESPEICHERTE SPANNUNGEN, UNTERDRÜCKTE GEFÜHLE ODER WIEDERKEHRENDE INNERE MUSTER.

ICH HALTE DEN RAUM KLAR, PRÄSENT UND SICHER.
DER PROZESS WIRD VON MIR AUFMERKSAM BEGLEITET UND BEI
BEDARF REGULIERT.

TIEFE GESCHIEHT HIER BEWUSST, ACHTSAM UND IN EINEM
GEHALTENEN RAHMEN.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



MEINE ARBEITSWEISE

IN BREATH & SOUND ARBEITE ICH MIT KLARER ATEMFÜHRUNG
IN VERBINDUNG MIT KLANG, MUSIK UND PRÄSENTER
RAUMHALTUNG.

ICH BEGLEITE DEN PROZESS VERANTWORTUNGSVOLL UND
AUFMERKSAM.

DER ATEM, DAS KÖRPERSYSTEM UND DIE REGULATION STEHEN
WÄHREND DER GESAMTEN SESSION IM FOKUS.

DIESE ARBEIT IST INTENSIV UND GLEICHZEITIG SICHER
GEFÜHRT.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



BREATH & SOUND IN DER GRUPPE UND IM 1:1

IN EINER GRUPPENSSESSION HALTE ICH EINEN KLAR
STRUKTURIERTEN UND GESCHÜTZTEN RAUM.
DU BIST TEIL DER GRUPPE UND BLEIBST GLEICHZEITIG GANZ
BEI DIR IN DEINEM EIGENEN PROZESS.

IN EINER 1:1 BREATH & SOUND SESSION IST DIE BEGLEITUNG
VOLLSTÄNDIG AUF DICH ABGESTIMMT.
DEIN ATEMRYTHMUS, DEIN THEMA UND DEIN SYSTEM
STEHEN IM MITTELPUNKT.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



SELBSTVERANTWORTUNG UND TEILNAHME

VOR DER ERSTEN BREATH & SOUND SESSION ERHÄLTST DU EIN INFORMATIONEN- UND SELBSTVERANTWORTUNGSFORMULAR. DIESES WIRD VOR BEGINN DER ERSTEN SESSION GELESEN UND UNTERSCHRIEBEN.

BREATH & SOUND IST EINE INTENSIVE, BEWUSST GEFÜHRTE METHODE, DIE EIGENVERANTWORTUNG UND INNERE BEREITSCHAFT VORAUSSETZT.

MIT DER TEILNAHME BESTÄTIGST DU, DASS DU DIE VERANTWORTUNG FÜR DEINEN KÖRPERLICHEN, EMOTIONALEN UND INNEREN PROZESS SELBST ÜBERNIMMST.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



WICHTIGER HINWEIS

BREATH & SOUND ERSETZT KEINE MEDIZINISCHE ODER
PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG.

DIESE METHODE IST NICHT GEEIGNET BEI SCHWANGERSCHAFT,
EPILEPSIE, SCHWEREN HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN,
ANEURYSMEN, GLAUKOM, NETZHAUTABLÖSUNG,
OSTEOPOROSE, KÜRZLICHE VERLETZUNGEN, OPERATIONEN
ODER AKUTEN PSYCHISCHEN KRISEN.

BEI UNSICHERHEITEN IST EINE VORHERIGE ABKLÄRUNG
ERFORDERLICH.

@SOUNDHEALING_NATALIE

SOUND HEALING

BY NATALIE



ABSCHLIESSENDE WORTE

BREATH & SOUND IST EIN BEWUSSTER PROZESS NACH INNEN.
DER ATEM ÖFFNET.
DER KLANG UND DIE MUSIK HALTEN.
DU BEGEGNEST DIR SELBST AUF EINE KLARE UND EHRliche
WEISE.

HIER GESCHIEHT TIEFE INNERE VERÄNDERUNG.
BEWUSST, GEFÜHRT UND GEHALTEN.

NATALIE RAJIC

info@soundhealingbynatalie.ch

@SOUNDHEALING_NATALIE