



DIE KRAFT DES
△tmens

WORKBOOK ZUR MASTERCLASS



DIE KRAFT DES ATMENS

JON PAUL CRIMI

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wie schön, dass du an dieser kostenfreien Masterclass „Kraft des Atmens“ mit Jon Paul Crimi teilgenommen hast.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem Schritt!

In dieser kostenlosen Masterclass nimmt Jon Paul Crimi dich auf die Reise in seine eigene Vergangenheit mit und führt dich durch eine erste Probesession von Breathwork, die sein Leben verändert hat. Es geht um die Kraft des Atmens. Er zeigt dir, wie auch du mit dieser Kraft, dein Leben transformierst. Diese Methode hilft dir, deine limitierenden Glaubenssätze, die du dir schon seit deiner Kindheit verinnerlicht hast in kurzer Zeit aufzulösen. Du lernst ein Bewusstsein dafür kennen und wie sie dir den Zugang zu einem erfüllten Leben verwehren. Dieses Werkzeug bringt dich zur körperlicher und geistiger Gesundheit. Es ist der Schritt zur Veränderung in deinem Leben. Wie ein Magnet wirst du tolle Menschen, Möglichkeiten und Magie anziehen, weil du Selbstliebe und Zufriedenheit ausstrahlen und tiefe Dankbarkeit empfinden wirst.

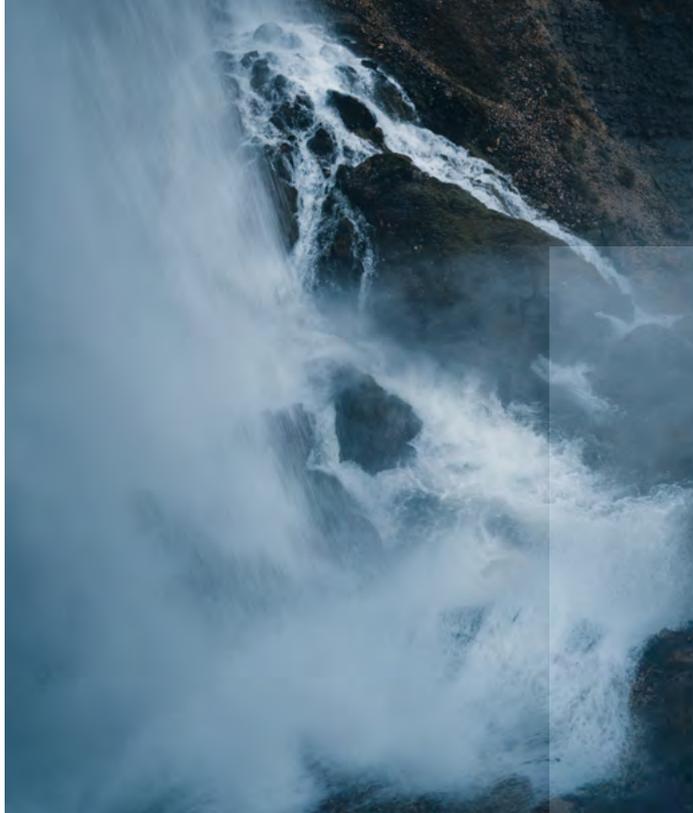
Komm mit auf diese Reise zu deinen tiefsitzenden Emotionen von Geburt bis zum heutigen Tag und erlebe deine Transformation!





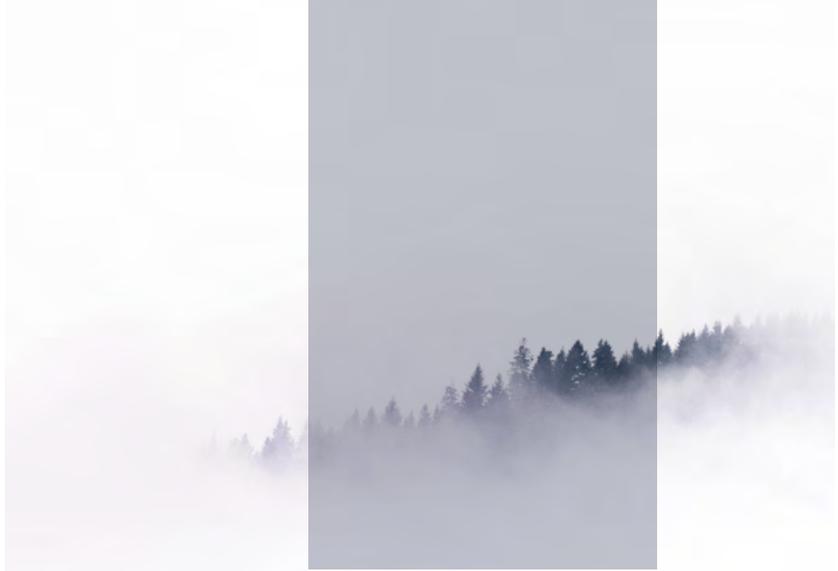
JON PAUL CRIMI

Jon Paul Crimi ist ein Breathwork Trainer aus den vereinigten Staaten. Bevor er von Breathwork erfuhr, durchlebte er schwierige Zeiten. Mit den Methoden von Breathwork erlangte eine immense Transformation in seinem Leben. Durch die Atemarbeit hat er sich von einer Vielzahl destruktiver Abhängigkeiten gelöst und sich im Anschluss das Leben erschafft, von dem er immer träumte. Diese Überzeugung veranlasste ihn selbst Kurse zu geben. Regelmäßig wird er zu internationalen Talkshows und Podcasts eingeladen. In Hollywood ist Jon Paul Crimi als der Celebrity-Breathwork-Guru bekannt und hat mit seiner Atemarbeit unzähligen Stars dabei geholfen, Transformation herbeizuführen und enorme Erfolge zu feiern.



WAS DU IN DIESER MASTERCLASS LERNST:

- △ Wie du deine limitierenden Glaubenssätze erkennst und transformierst
- △ Wie du Dankbarkeit, Erfüllung in dein Leben bringst
- △ Wie du zu körperlicher und geistiger Gesundheit gelangst
- △ Eine große Atemtechnik in Praxisanwendung



UNSERE GLAUBENSÄTZE

Als Kind entwickeln wir Strategien, wie wir mit Schwierigkeiten umgehen, die wir für unser Leben mitnehmen und nutzen. Oft sind wir verzweifelt und können mit diesem Schmerz nicht umgehen und wollen ihn nicht spüren. Aus diesem Grund nutzen wir Dinge von aussen, wie Sport, Essen, Alkohol, Drogen usw., die zu unserem Bewältigungsmechanismus werden. Jeder Mensch entwickelt seine eigenen Mechanismen für sein Leben. Mit dieser Art und Weise lernen wir nicht, unsere Probleme zu bewältigen. Wir gehen den Problemen aus dem Weg, was sie nicht löst, sondern uns schlussendlich die Situation verschlimmert und einholt.

Schmerz ist die Voraussetzung für spirituelles Wachstum. Wir müssen eben genau diesen Schmerz spüren, damit wir zu Wachstum gelangen. Das Leben ist nie leicht, deswegen müssen wir lernen mit schwierigen Situationen umzugehen. Auf das eigene Glück und bis das Leben perfekt ist zu warten, wird nie zur Erfüllung führen. Handeln und aktiv zu werden ist der Schlüssel zur Veränderung.

VERÄNDERE DEINE ATMUNG, VERÄNDERE DEIN LEBEN

Sei offen dazu. Um eine Veränderung herbeizuführen, musst du aufgeschlossen sein. Wenn du eine Veränderung herbeiführen willst, musst du etwas tun, das du vorher noch nie gemacht hast. Auch wenn es anfangs ungewohnt und komisch erscheint, sollst du offen dafür sein.

Erleben wir Stress, Angst und Depressionen, atmen wir sehr flach und sind dem gar nicht bewusst. Dadurch stauen unsere Probleme in uns. Tiefes Einatmen ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so wichtig. Für jede unserer Emotionen bilden wir Atemmuster. Wir sind



fähig, diese Muster zu durchbrechen und zu ändern. Verändere deine Atmung, deine Emotionen und dein Leben. Du kannst Unterdrücktes und limitierende Glaubenssätze loslassen. Du wirst dir bewusst, wer du eigentlich bist und hilft dir, deine Blockaden loszulassen. Wichtig dabei ist Selbstinitiative. Es liegt an dir, ob du Veränderung herbeiführen willst. Breathwork lässt dich tiefere Gefühle spüren. Durch diese tiefe Transformation in dir wirst du Menschen wie ein Magnet anziehen.

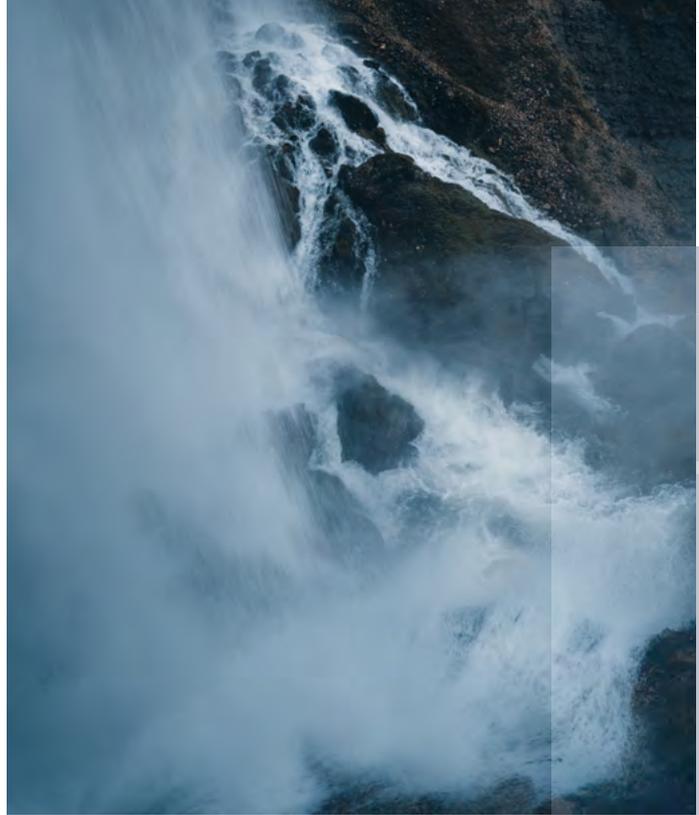
BEFREIE DICH VON DEINER VERGANGENHEIT

Vergebung ist für viele Menschen eine grosse Hürde, deswegen halten wir an den Sachen fest. Diese Sperre in uns beeinträchtigt unser ganzes Leben, ist für unsere Gesundheit und unser Glück schädlich. Um frei zu sein, müssen wir Vergebung herbeiführen. Du musst dich öffnen und dich dem Schmerz stellen, um deine Vergangenheit loslassen zu können. Dadurch öffnen sich neue Wege und Chancen.



Lass uns deinen Geist und dein Herz öffnen, indem wir nun in die Praxis von Breathwork ein tauchen!

ÜBUNG



DEINE GLAUBENSSÄTZE

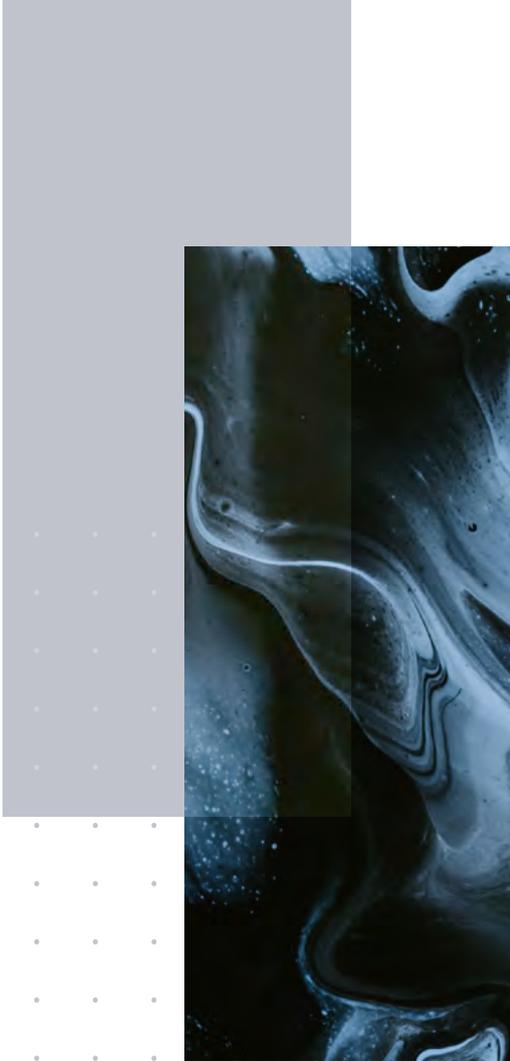
Du bist nun im Wissen, wie deine limitierenden Glaubenssätze dein Glück im Leben blockieren. Gehe tief in dich und mache dir deine Glaubenssätze bewusst.

△ Welche Glaubenssätze hast du dir angeeignet und welche davon sind limitierend?

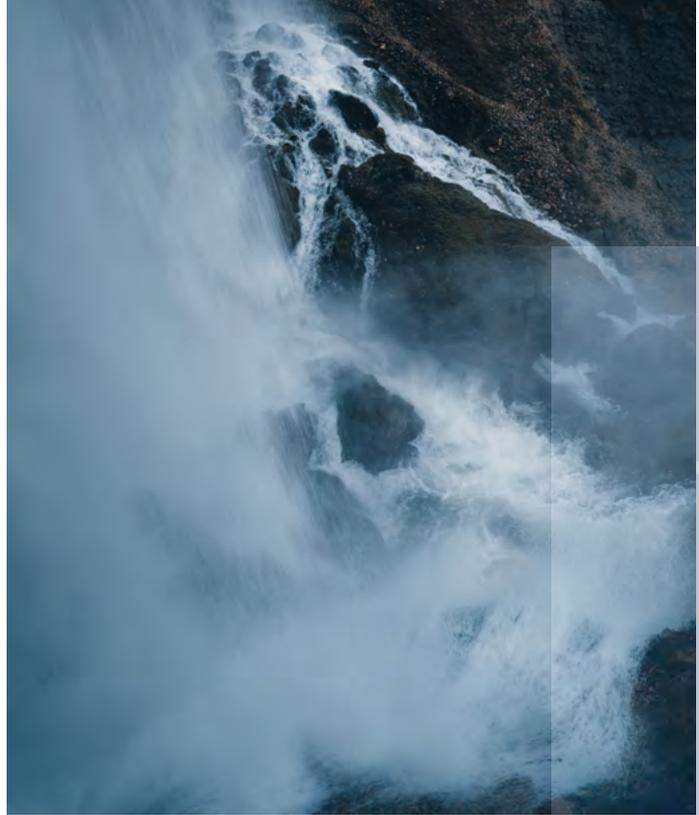
△ Welche Erlebnisse in deinem Leben führten dazu?

NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



ÜBUNG



DEINE ERSTE SITZUNG

Es ist Zeit für eine Veränderung. Vermutlich ist das deine erste Erfahrung. Jede Sitzung, wird andere Erfahrungen und Gefühle herbeirufen. Wenn sie dir unbekannt und komisch vorkommen, lass sie zu. Reflektiere deine erste Sitzung, schreibe alles Wichtige für dich auf und nehme die folgenden Fragen als Inspiration.

- △ Welche Gefühle hattest du während der Übung?
- △ Wie fühlst du dich jetzt?
- △ Welches Ziel hast du dir gesetzt?

NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



VERÄNDERE DEINE ATMUNG.
VERÄNDERE DEINE EMOTIONEN.
VERÄNDERE DEIN LEBEN.



DIE KRAFT DES
△tmenS