

Sanajer: «VAGUS FLOW® – Die Kunst des Atems»



Entschleunigen – Vereinfachen – Vertiefen

Hast du je darüber nachgedacht, wie kraftvoll und tiefgründig dein Atem sein kann?

Er ist mehr als nur das einfache Ein- und Ausatmen; er ist vielmehr eine Verbindung zu den innersten Prozessen des Lebens und einem ganzheitlichen Lebensstil.

Die Qualität deines Atems bestimmt die Qualität deines Lebens

Ich, Christina Koller, habe die ganzheitliche Methode VAGUS FLOW® entwickelt, die Atemtherapie, systemisches Coaching, Körperarbeit und Erfahrung vereint, um dir zu helfen, eine nachhaltige Verbindung mit dir selbst aufzubauen.

Der Atem ist dabei dein verlässlicher Wegweiser, der dir hilft, Stress zu bewältigen und deine Lebensqualität zu steigern.

Der Vagusnerv führt dich zu innerer Sicherheit und Vertrauen, während er le-

benswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung steuert. Er unterstützt Entspannung und Regeneration.

Von inspirierenden Gesprächen über wohl-tuende Massagen, informativen VNS-Messungen, bis hin zu Gruppenkursen biete ich eine Vielzahl von Möglichkeiten, um dein Wissen und deine Praxis zu vertiefen.

Bist du bereit, deine Lebensqualität durch bewusstes Atmen und ganzheitliches Coaching zu steigern? Ich begleite dich gerne auf dieser faszinierenden Reise!

Atme bewusst – lebe intensiv

VNS-Analyse

Wir analysieren mit unserem topmodernen Gerät den Zustand Ihres vegetativen Nervensystems (VNS). Das VNS ist die Schaltzentrale für Stress und Entspannung. Diese Messung zeigt Ihre Stressresilienz und ihre körperlichen Reserven auf. Sie dient uns als Basis für die Entwicklung Ihres persönlichen Gesundheitsplans.

Vagustonus Massage

«Entspannen Sie sich zutiefst bei einer Massage, die gezielt Ihren Vagusnerv stimuliert, Ihre Herz-Hirn-Kohärenz in Einklang bringt, Verspannungen und Blockaden löst.»

Wo: Shima, Dischmastrasse 65, Davos

Preis: CHF 160.00/60 Minuten (krankenkassenanerkannt)

Buchung: info@sanajer.ch oder 079 837 68 63

Weitere Informationen: sanajer.ch