

Tief, voll und heilbringend atmen

Daraufkommt es in erster Linie an, damit Sie gesund bleiben oder wieder werden, gut und frisch aussehen, auch im Alter, Ihre schlanke Linie behalten, fit älter werden können, beweglich, schmerzfrei, mit gutem Gedächtnis, immer tief schlafen, stabile Nerven für die Herausforderungen des täglichen Lebens haben, Ihnen das Lernen in jedem Alter leichtfällt, alles wieder Freude macht und Ihre Partnerschaft harmonisch bleibt. Der Bariton-Star Thomas Quasthoff zum Beispiel sagte in einem SPIEGEL-Interview (Ausgabe 13/05): „**Atmen ist für einen gesunden Körper geradezu lebenswichtig.**“ Täglich 10.000 Liter Sauerstoff sollte der Gesunde einatmen, weil schon unser Gehirn 20 % davon benötigt, auch wenn es nur 2 % des Körpergewichtes ausmacht.».



Alles im Leben wird von der richtigen Atmung beeinflusst!

Die Aufnahme von genügend kraftvollem Sauerstoff durch die volle, tiefe Atmung ist die größte Kraftquelle unseres Lebens. **Sie lernen die richtige Atmung in wenigen Minuten täglich** - bequem zu Hause, wann immer Sie Zeit haben - durch den **PSYBIO-Atem-Heimkurs "Richtig atmen heißt optimal leben!"** von Heilpraktiker Peter H. Martens. Vor 15 Jahren hat der Verfasser die OVA (optimale Voll-Atmung) entwickelt und seitdem in Forschung und Praxis ständig weiter ausgebaut. Dazu Konrad Thome, Heilpraktiker und Musiktherapeut: „Nun ist die **fünfte, völlig neu bearbeitete Auflage** erschienen, zu der ich dem Autor ganz herzlich gratulieren möchte. Die Idee ist geblieben, die Methode wurde verfeinert und das Gesicht des Kurses hat sich deutlich verbessert. Die Begleithefte sind übersichtlicher und moderner geworden. Der Atemtrainer wurde durch eine spezielle Funktion für Asthmatiker und Erkältungszeiten erweitert, so daß der Kurs noch umfangreicher eingesetzt werden kann. Ich wünsche dem Kurs eine weite Verbreitung und den Anwendern viel Freude und neue Lebenskraft durch das Training der vertieften Atmung.“

Dieser Heim-Selbsthilfekurs für Gesunde ist leicht verständlich und kann von jedem ohne Vorkenntnisse überall durchgeführt werden. Zweimal 5 Minuten täglich reichen dafür völlig aus. Der Kurs besteht aus einem handlichen, kleinen Atemtrainer, der nur 90 g wiegt und in jede Handtasche paßt. Er benötigt keine Batterien, sondern wird nur von Ihrer Atemkraft betrieben. Ihre steigenden Leistungen werden optisch-akustisch angezeigt. Dazu gehören ein ausführliches Handbuch und ein Trainings-Tagebuch sowie eine Bedienungsanleitung **und ab sofort eine Audiohörkassette zur Anleitung, ohne daß der Preis erhöht wird.**

Bestellen Sie gleich - Ihr Organismus dankt es Ihnen

Ein Test zeigt Ihnen, ob Ihre Atemkraft ausreicht: Können Sie eine brennende Kerze aus 70 cm Entfernung auf einen Zug ausblasen? Wenn nicht, läßt sich Ihre Atemkraft und damit Ihre Fitness erheblich steigern - in jedem Alter.

Der **komplette Atemkurs "Richtig atmen heißt optimal leben!"** kostet einschl. Hörkassette € 49,80 und wird postwendend als Paket geliefert. Bestellnummer BAK 1.

Häufig erreichen uns begeisterte Stimmen von Teilnehmern am
Heimselbsthilfekurs **"Richtig atmen heißt optimal leben!"**
Gibt es wirklich eine ehrlichere und bessere Werbung ?!