



Christine Schmid

**Atme. Jetzt. Bewusstes Atmen für innere Ruhe, Lebensfreude und Kreativität**

Ungekürzte Lesung mit Christine Schmid

Download · ca. 7 h 51 min

19,95 €

ISBN 978-3-7424-3133-2

Buchvorlage: Irisiana in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 25.01.2024

So wie wir atmen, leben wir. Der Atem ist deine Superpower, die du in jedem Moment deines Lebens nutzen und einsetzen kannst. Dieser ultimative Guide bietet Orientierung und praktischen Rat zum Thema Atmen. Er zeigt, wie eine bewusste Atmung etwa bei Stress, Burn-out, negativen Verhaltensmustern oder Schlafproblemen helfen und zur Entfaltung des persönlichen Potenzials und der Selbstheilungskräfte beitragen kann. Christine Schmid ist seit vielen Jahren eine der führenden Atemexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Anhand ihres großen Erfahrungsschatzes und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zeigt sie, wie bewusstes Atmen dir hilft, Krisen und Probleme zu meistern, dein Leben zu transformieren und dich im Hier und Jetzt zu verankern. Und mit den Top-12 Atemübungen für die Selbstheilung und Persönlichkeitsentwicklung lässt sich das Wissen sofort praktisch umsetzen. Der praktische Kompass bietet mit seiner klaren Gestaltung Orientierung zu verschiedenen Atemtechniken und dem aktuellen Forschungsstand.

**Christine Schmid**

Christine Schmid ist Atem-Trainerin und Coach. Sie war zunächst als Journalistin tätig, unter anderem als langjährige Ressortleiterin bei der Brigitte. Seit ihrer Ausbildung zur Atem-Lehrerin 2013 hat sie mehrere Tausend Menschen in Einzelsitzungen, Workshops und Retreats begleitet. Als eine der maßgeblichen Trendsetterinnen des bewussten Atmens im deutschsprachigen Raum erinnert sie uns an die vergessene Kunst, das Wissen und die Weisheit unseres Atems. Sie ist Mitbegründerin von Intesoma® Breathwork und bildet seit 2021 Menschen im Bereich Breathwork aus.