

**NEUROTRANSFORMATIVE
BREATHWORK
&
RE-BIRTH**

INTRODUKTION

Medveten andning på en ny nivå

Neurotransformative Breathwork (NT-Breathwork) & Re-birth

Medveten andning på en ny nivå

Vår andning finns alltid med oss.

Du behöver inte packa ner den i en resväska, eller stuva undan den i en garderob, den tar ingen plats, och du kan leva ett helt liv utan att förstå dess kraft och plats i ditt liv.

Är du redo att ändra på det?

NT-Breathwork är andningstekniken som tar dig från stress och kaos av tankar i ditt huvud direkt till ditt undermedvetna där du får möjlighet att avprogrammera det som inte längre gagnar dig och bygga nya sunda hjärnbanor.

Att bli mer av det som är du långt bortom dina begränsande tankar och beteendemönster.

Ett liv i lätthet och glädje väntar på andra sidan.

Vem vill inte ha mer av det så säg!



Medveten andning har använts som ett verktyg för självkännedom i tusentals år. Det var en bortglömd konstart som ny åter ser dagens ljus & vinner mark för varje dag. Enbart en liten justering av din andning ger djupgående effekter på din hälsa och välmående.

Så vad är NT-Breathwork & Re-birth?

- Det är speciella andningstekniker som:

- ✓ Reducerar stress & aktiverar må-bra hormoner
- ✓ Frigör stagnerade energier
- ✓ Stärker kroppens motståndskraft mot inre stress & yttre påverkan.

- Genom att balansera ditt nervsystem

NT-Breathwork används på flera nivåer.

Intentionen styr processen – lager efter lager frigörs i takt med din inre resa.

Det är som att duscha cellerna inifrån & ut.

En djuprengöring – En detox



Andningsteknikerna är utformad för att lugna nervsystemet, minska stress, frigöra måbra-hormoner där du får möjlighet att transformera både känslomässiga och fysiska obalanser.

Neurotransformative Breathwork & Re-birth belyser andningens kraftfulla teknik att gå från tankarnas kretslopp till det undermedvetna, och att skapa kontakt med din kropp och dina känslor istället för separation.

Reconnect U genom NT-Breathwork & Re-birth

Din andning är nyckeln till att lugna ditt nervsystem, balansera hormoner, läka kroppen, stärka självkänslan och komma i kontakt med dina känslor.

Andning som teknik har använts i tusentals år.



Varför en facilitator?

NT-Breathwork-sessioner leds oftast av en facilitator för att guida dig genom andningspasset.

För att:

- **Processen kan vara kraftfull, och vägledning säkerställer en trygg och djup upplevelse med möjlighet till sharing.**

Neurotransformativ Breathwork & Re-birth - är en väg till transformation och;

- **SKAPAR EN DJUPARE KONTAKT MED DIN FYSISKA KROPP & MEDVETENHET OM VAD SOM ÄR DITT ENERGIFÄLT.**
- **MEDVETANDEGÖR INRE BLOCKERINGAR OCH GER DIG MÖJLIGHET ATT FRISLÄPPA DEM & HJÄLPER DIG ATT:**

- ✓ Gå från att arbeta mot din kropp till att arbeta med den.
- ✓ Skifta från självsabotage till inre flöde.
- ✓ Rensa bort mentala "ogräs" & plantera nya, stärkande mentala mönster.
- ✓ Balansera nervsystemet

Abstrakt i teorin - men tydligt i praktiken!



Efter några rundor blir det en direkt upplevelse.

och Du kommer att uppleva en inre förändring enbart efter några sessioner.



Vill du förstå dig själv på ett djupare plan?

Förutom teorin i NTB by KnowU rekommenderar jag onlinekurserna:
Your Marvelous Mind & Tankens Kraft - en kraftfull kombination förutom
Född Känslig.

Där du genom förståelse för sakernas tillstånd kommer att:

- ✓ *Uppnå inre harmoni, självacceptans & självinsikt*
- ✓ *Leva i flöde & medveten manifestation*
- ✓ *Skapa en djupare kontakt med dig själv*
- ✓ *Lära dig leda dig själv i den riktning du önskar*
- ✓ *Skala av icke-produktiva & destruktiva inre mönster*

Läs mer om var och en av kurserna under fliken "kika här först" under
respektive kurs. I övrigt:

NTB by KnowU - grundkurs i NT-Breathwork-tekniken som bas.

- Innehåller teori & praktiska andningsmoment
- Coachande Q&A.
- Möjlighet till individuell återkoppling och vägledning.

Är du redo att fördjupa kontakten med din sanna essens?

OM Ja!



Då är NT-Breathwork & Re-Birth för dig

4 veckors kurs för dig som vill fördjupa dig i NT-Breathwork & Re-birth

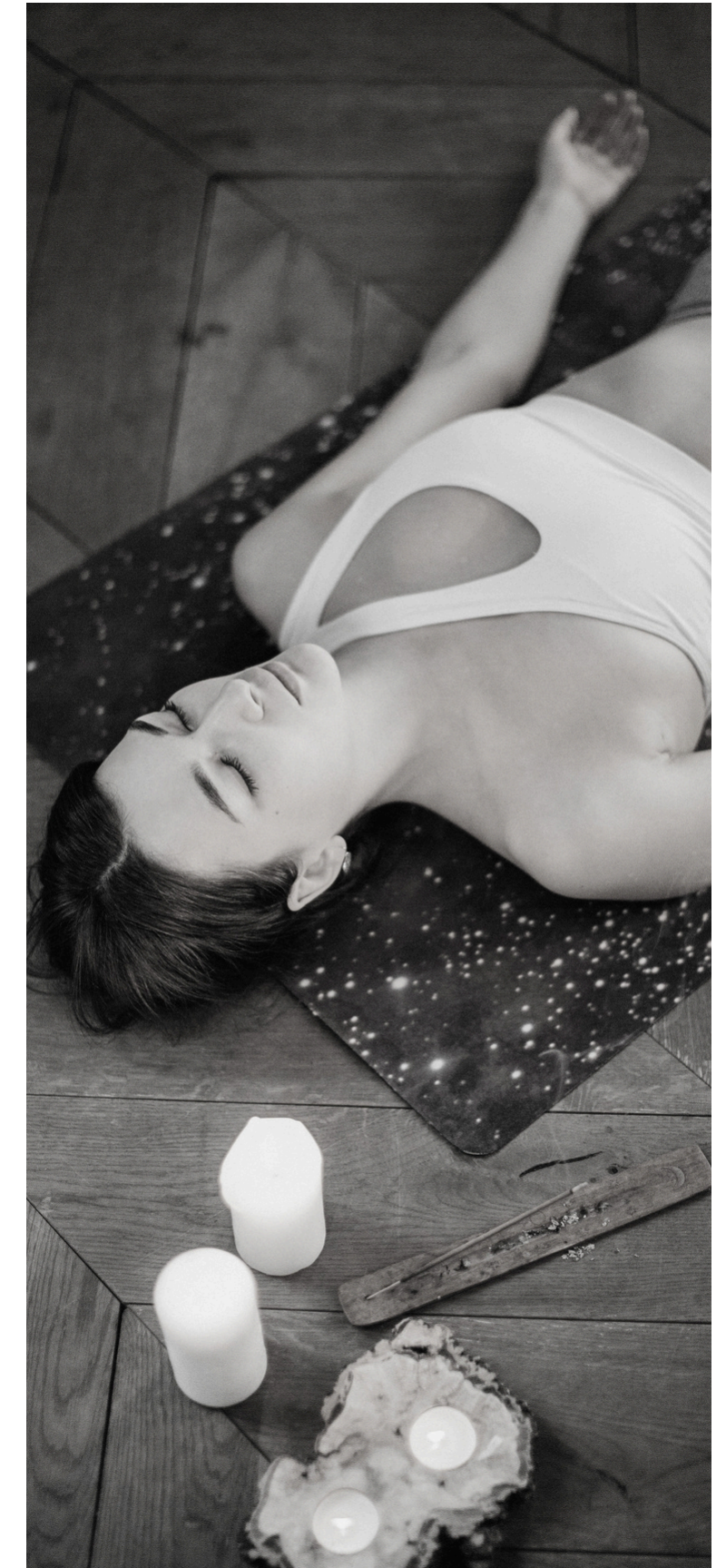
Kursinnehåll:

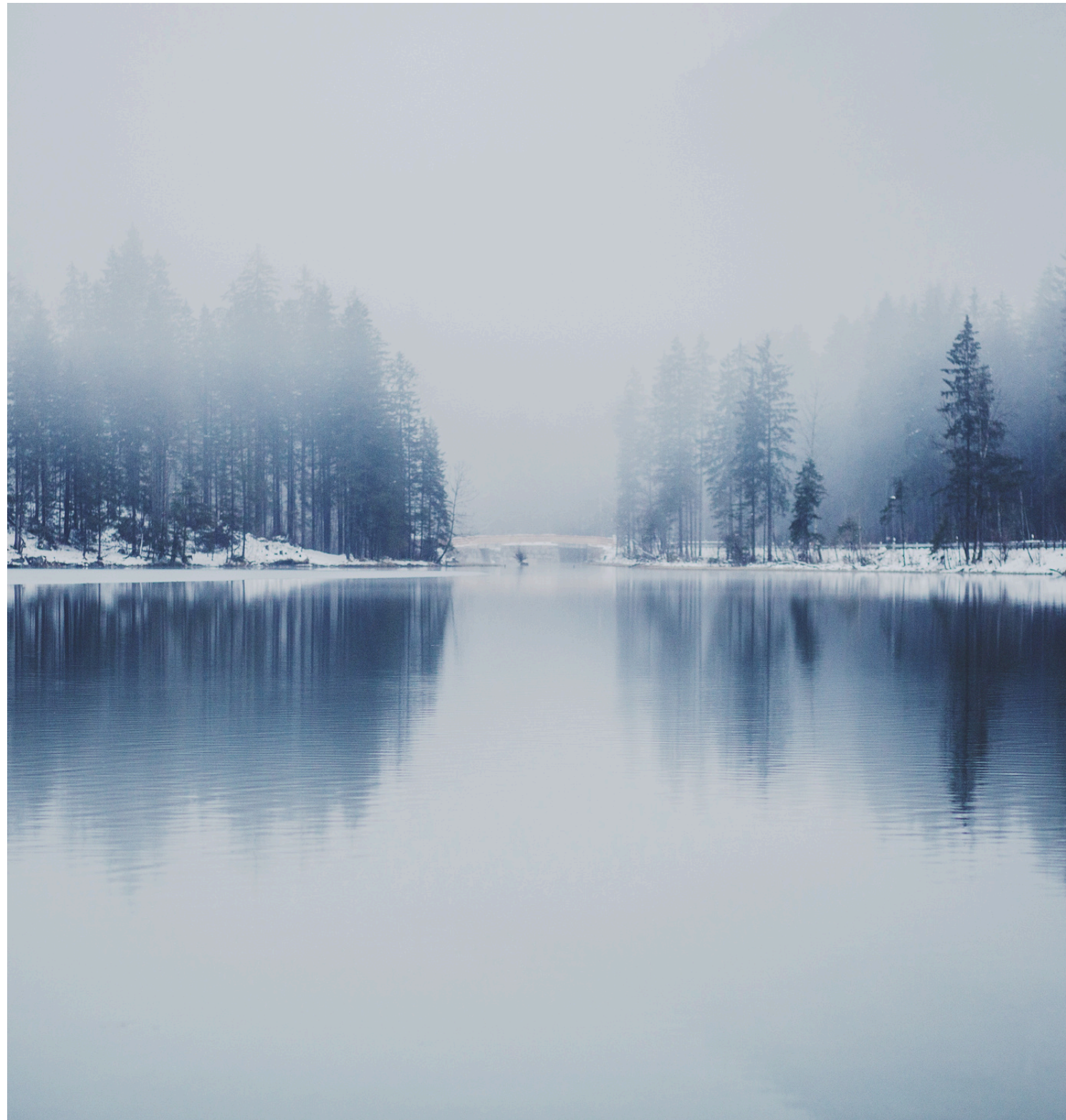
V.1. Introduktion Andningsteknik. Praktisk Breathwork 20 min.

V.2. Teori-fördjupning Breath/Movement/Sound. Praktisk Breathwork 30 min.

V.3. Teori-nervsystemets roll i vårt välbefinnande. Praktisk Breathwork 45 min.

V.4. Teori triggers och gränssättning. Vad innebär det att välja sig själv. Praktisk Breathwork 45 min.





NOTE TO YOU:

NT-Breathwork är en kraftfull andningsteknik.

Vet du med dig att du lider av någon somatisk eller mental ohälsa återkoppla med mig först och/eller din läkare.

Du deltar alltid på eget ansvar.