

## JON PAUL CRIMI

Was Jon Paul auszeichnet, ist sein sachlicher Ansatz an der Ostküste. Er hat den Teil „New Agey“ aus der Luft gegriffen und sowohl Unternehmen als auch Konzerne füllen seinen Kalender. CEOs und das Forbes-Set haben sich in seinem Unterricht wiedergefunden und ihn angeheuert, um alle ihre Mitarbeiter zu unterrichten. Jon Paul hat seine Kurse zu maßgeschneiderten Workshops und Betriebsausflügen jeder Größe im ganzen Land ausgebaut.



### BESCHREIBUNG:

Kann Atemarbeit Ihnen helfen, jahrelang verborgene Schmerzen und aufgebaute Trauer sofort zu lösen? Laut dem Atemlehrer Jon Paul Crimi kann es das und noch viel mehr. Jon Paul war nicht die Art von Mensch, die Atemübungen machte. Aber nach einer erstaunlichen, selbstheilenden ersten Stunde war er begeistert. In dieser bewegenden Lektion erklärt er, wie Sie mit Atemübungen innerhalb von Minuten schwierige innere Hindernisse überwinden, blockierte emotionale Schmerzen lindern und Ihr Wohlbefinden in jedem Bereich Ihres Lebens wiederherstellen können.

### WAS DU IN DIESER LEKTION LERNEN WIRST

- Wie Atemarbeit Ihren **Geisteszustand in wenigen Minuten verändern** kann.
- Die Zwei-Minuten Atemübung, die Sie zu Hause machen können.
- Eine revolutionäre Methode, um Ihren **inneren Kritiker für immer auszuschalten**.
- Wie Sie Ihr **Nervensystem** in maximal 20 Sekunden beruhigen.
- Die bemerkenswerte Art, wie Ihr **Atem Ihren Körper alkalisiert**.
- Eine sanfte und effektive Art, traumatische Erinnerungen zu verwandeln.
- Eine überraschende zweistufige Methode, um **blitzschnell zu manifestieren**.

### ANWENDUNG IN DEINEM LEBEN

Suche dir einen bequemen Platz auf dem Boden. Wenn du möchtest, schalte ruhige Musik ein. Stelle einen Timer für 15 Minuten ein. Atme, nach Jon Pauls Anleitung, zur richtigen Atemtechnik, kontinuierlich ein und aus. Wenn der Timer abgelaufen ist, kehre hierher zurück, um aufzuschreiben, was bei dir aufgetaucht ist. Wie fühlst du dich? Möchtest du diese Übung noch einmal wiederholen?

„Du bist es wert. Du bist es wert, da zu sein. Du bist es wert, dich selbst zu lieben. Du bist es wert, dich selbst zu heilen.“ — Jon Paul Crimi

