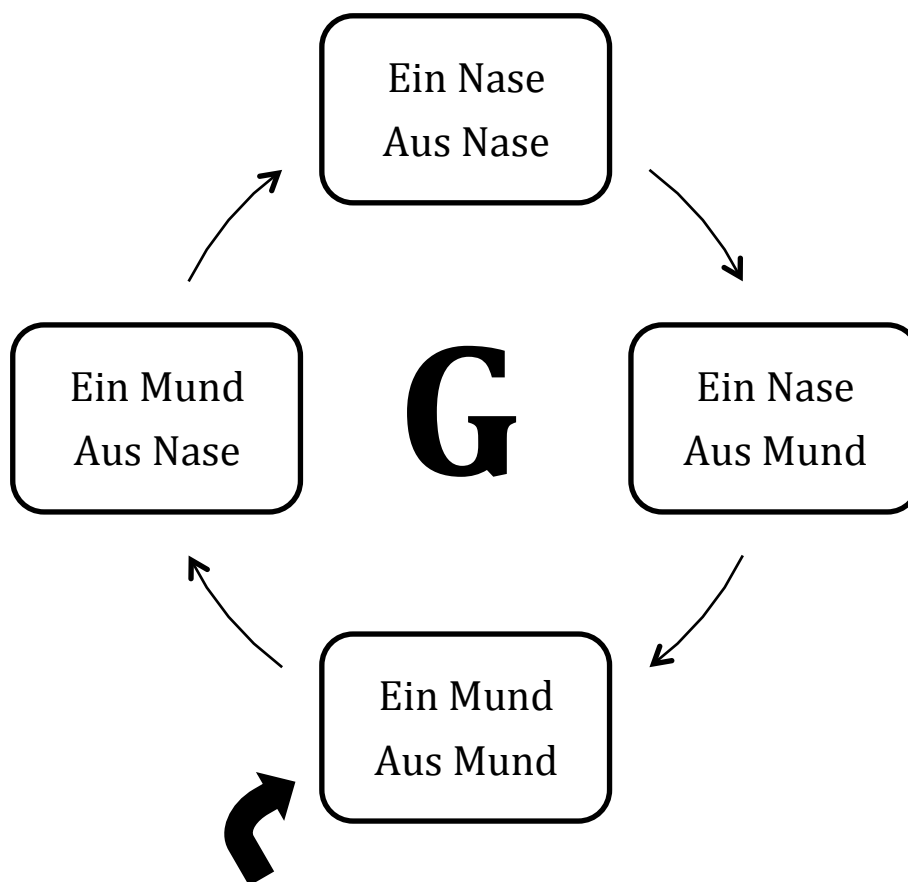


# SACRED G BREATH

Diese Atemmethode wurde von Cory Herter entwickelt. Sie funktioniert wie ein „Reset“ Knopf für das Gehirn und kann für verschiedene Zwecke genutzt werden. Wenn man beispielsweise das Gefühl hat festzustecken, sich überwältigt oder erschüttert fühlt, dann führt diese Atemtechnik zu einem Shift in eine größere Ruhe und Klarheit. Der Energiefluss wird von Blockaden befreit. Damit sie besser wirkt, sollten bei jedem Einatmen die Lungen vollständig mit Luft gefüllt und bei jedem Ausatmen vollständig entleert werden. Generell gilt für herzerkrankte Personen, Asthmatiker und Schwangere, dass sie nicht unbedingt Atemtechniken ausführen sollten. Das Ausführen dieser Atmung erfolgt stets auf eigene Verantwortung!



**Beginne hier:** Einatmen durch den Mund und Ausatmen durch den Mund.  
Folge den Pfeilen im Uhrzeigersinn, mache jede Atmung: erst ein und dann aus.  
Vervollständige den Kreis 3 Mal, und ende schlussendlich dort wo Du angefangen hast: Einatmen durch den Mund und Ausatmen durch den Mund.  
Jeder Atemzug dauert ca. 3 Sekunden.

Und nun atme einfach entspannt und natürlich weiter und genieße noch für einen Moment Deinen Zustand!