



*"So wie du atmest, so lebst du.  
Je bewusster du atmest, desto  
bewusster lebst du."*

*Rita Corrao Velez*

**KONTAKTIEREN SIE MICH FÜR EINE ERSTE BERATUNG**

## Atem ist Leben!

Negative Gedanken, Gefühle oder körperliche Veränderungen wirken einschränkend auf unsere Atmung und somit auf den ganzen Organismus.

Seit ich persönlich von der Wirkung des Atems berührt wurde und Heilung auf verschiedenen Ebenen erfahren durfte, ist es mein grösstes Anliegen, dieses wertvolle Werkzeug, den eigenen Atem, so vielen Menschen wie möglich, näher zu bringen, und so das Tor zu neuem Bewusstsein und Wahrnehmung zu öffnen.



## Your Breath Tree

 **Your Breath Tree**  
**Rita Corrao Velez**  
Dorfstrasse 40  
**8805 Richterswil**  
Zürich, Schweiz



 +41 (0) 79 542 03 53  
 [info@yourbreathtree.com](mailto:info@yourbreathtree.com)

Your Breath Tree

**Rita Corrao Velez**  
Atemarbeit & Coaching



[www.yourbreathtree.com](http://www.yourbreathtree.com)



[www.yourbreathtree.com](http://www.yourbreathtree.com)

# Heilung durch Atmen

Das Bewusste Verbundene Atmen und gezielte Fragestellungen unterstützt von sanfter Körperarbeit führen zu Entspannung, Öffnung und Auflösung von lange festgefahrenen Mustern oder Traumata.

## Indikationen

- Atembeschwerden
- Rückenbeschwerden / Muskelverspannungen
- vegetative Störungen (Schlafstörung, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, Verdauungsprobleme etc.)
- psychosomatische Erkrankungen (Stress, Burnout, Ängste, Panikstörungen, Nervosität, Erschöpfung)
- Depression, Depressive Verstimmungen
- Persönlichkeitsentwicklung / Selbstwertthematik
- Unterstützung in schwierigen Lebensphasen (Arbeit, Wechseljahre, Trauer, Scheidung)
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens



# Was erwartet Sie?

Eine Atem-Sitzung kann wie folgt ablaufen:

- Besprechung und gezielte Fragestellung
- Atmung im Sitzen oder Liegen
- Unterstützung durch Musik und leichte
- sanfte Körperarbeit
- Integration durch Schreiben, Malen und Ruhen
- Nachbesprechung und Übungen für zu Hause

In der ersten Sitzung erstellen wir gemeinsam einen Plan für weitere Behandlungen. Oft reicht aber auch schon eine Sitzung, um Blockaden aller Art zu lösen.



## Mein Weg zu Atmung und Coaching

- Heilung der Weiblichen Sexualität 2009
- Das Tao der Frau - Weibliche Heilung 2009
- Heilung der Mutterlinie 2009 bis heute
- Rebirthing-Methode nach Leonard Orr 2010
- Atmung in der Schwangerschaft 2010
- Übergangsrituale 2012
- Erwachsenenbildung (SVEB) 2013
- TRE Trauma Release Exercise nach David Berceli 2016
- Training Co-Active Coaching nach Kimsey-House 2017
- Ausbildung Atemtherapie nach Alchemy of Breath 2018
- Schulung in Psychosynthese SFER Zürich 2019 bis heute
- Conscious Uncoupling Process