

WERDE



RESTORATIVE  
BREATHING®

BY TIMO NIESSNER

# ATEMTRAINER

05. + 06.  
November

in Tübingen @



Yoga Loft



Restorative Breathing® kombiniert Atemtechniken aus Pranayama, Apnoetauchen, Sufi Meditationen und Breathwork. Mit dem Ziel dir dir passenden Werkzeuge zu vermitteln für die 3-Phasen:



Vorbereitung

Aktion

Regeneration

Ob Sport, Business oder Alltag, diese 3-Phasen begleiten uns durch das ganze Leben. Um sie optimal für dich nutzen zu können geben wir dir mit Restorative Breathing® Techniken an die Hand, die du sofort für dich einsetzen kannst.



### ABOUT

TIMO NIESSNER  
RB® Gründer  
Apnoelehrer  
Business Coach

Unterstützt Premier League Clubs  
sowie Konzerne mit seinen  
Atem- & Mentaltrainings



## INHALTE & PREISE - RB® Teacher Training I

### Online Live Grundkurs - RB® ESSENTIALS

10. / 11. September von 8:00 - 13:00 Uhr

\*8 Wochen Selfpractice & Home Work

\*1 Q&A Session mit Timo am

5. Oktober Q&A 19:00 - 20:00 Uhr

\*Essentials auch als  
On-Demand Kurs verfügbar\*

### Live RB® Teacher Training I in Tübingen

05. / 06. November von 11:00 - 17:00 Uhr

### ONLY Teacher Training I (12h)

Einzel 599 €

-> **Essentials** ist Voraussetzung

### ALL-IN OFFER

Grundkurs + Selfpractice + Q&A +

Teacher Training I

949 € (du sparst 50 €)



Mehr Infos via QR-Code oder Link:

[www.freedive-your-life.com](http://www.freedive-your-life.com)





Anmeldung unter  
[info@freedive-your-life.com](mailto:info@freedive-your-life.com)

