

Atem ist Leben! - der Atem als Brücke zwischen unserem Körper und unserer Seele

Der bewusste Atem ist ein effektiver Weg, uns selbst, anderen und dem Leben mehr zu vertrauen.

Es gibt eine enge Beziehung zwischen Atem und Leben und diese drückt sich auch in unserer Sprache aus. Vielleicht haben Sie schon gedacht: Da bleibt mir die Luft weg oder das ist eine atemberaubende Stimmung. Haben Sie einen langen Atem oder geht Ihnen schnell die Luft aus? Verschlägt es Ihnen manchmal den Atem?

Der Atem reagiert äusserst empfindlich auf unsere psychische Verfassung. Je nach Befindlichkeit ändert unser Atem seinen Rhythmus, mal ist er tief und langsam, mal schnell und dynamisch, mal flach oder verhalten, und natürlich wirkt sich das auf unser Befinden aus. Wenn wir Gefühle unterdrücken und verdrängen, halten wir automatisch den Atem an oder atmen nur noch flach. Das ist eine unbewusste Strategie, um unangenehme Gefühle in Schach zu halten. Diese Gefühle haben jedoch sowohl körperlich als auch geistig eine blockierende und hemmende Wirkung.

Festgehaltene Gefühle lassen sich schnell und effektiv lösen, indem wir einen Atemprozess durchlaufen, den Colin Tipping „Satori-Atmung“ und Leonard Orr „Rebirthing“ nennt. Damit können wir umgekehrt mit dem Atem unsere Befindlichkeit beeinflussen. Bewusst und voll zu atmen erlaubt unseren Gefühlen hochzukommen, wir können sie fühlen und integrieren.

Diese Atemarbeit schafft den Zugang zu Erinnerungen und Gefühlen, die zu einem früheren Zeitpunkt, möglicherweise sogar im embryonalen Zustand, bei der Geburt oder kurz danach entstanden sind.

Am Ende des bewussten Atem-Prozesses bleibt mit grosser Gewissheit ein Gefühl tiefer Ruhe und Friedens, die das Herz öffnen und uns vertrauensvoller leben lassen.

Vom **5. - 6. März 2016** haben Sie Gelegenheit in einem zweitägigen Seminar Ihren Gefühlen zu begegnen und sie zu integrieren. Wir begleiten Sie achtsam auf Ihrer Reise zu sich selbst. **Hier** finden Sie die Details.

Sind Sie mit dabei? Wir freuen uns auf Sie!

Gerne begleite ich Sie auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für Sie da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail info@frei-leben.ch

Herzlichst,

Ihre Margrit Hardegger