

# Atmen:

## Fülle und Leere bewusst ausgleichen.

Der Atem ist ein Spiegel der körperlichen und geistigen Verfassung und er passt sich dieser ständig an. Andauernder Stress oder Ängste können zu einer Atemfrequenz führen, die eigentlich nur in „Fluchtsituationen“ sinnvoll ist. Dies führt zu einer Fehlversorgung unseres Körpers und Geistes.

Äußere Umstände können wir durch unseren Atem nicht beeinflussen. Wir haben aber durch gezielte Lenkung des Atems, Einfluss auf die persönliche Atemfrequenz und damit unsere gesundheitliche Konstitution.

Die richtige Atemtechnik in Verbindung mit bewusster Selbstwahrnehmung, kann Selbstheilungskräfte aktivieren, Schmerzen lindern, Verdauungsstörungen beheben und das Gehirn stärken.

In diesem Aufbau-Workshop lernen Sie aktiv durch Körperübungen:

- \* Ihren Körper zu spüren und Ihre Sinne zu schärfen.
- \* Ihre Ressourcen zu aktivieren.
- \* Ihre Haltung und Ausstrahlung bewusst zu verändern.
- \* Stärke und Flexibilität in Einklang zu bringen.
- \* Einen langen, tiefen Atem zu entwickeln.
- \* Innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen.

Grundkenntnisse aus den Bereichen Pranajama und Atemtechniken sollten vorhanden sein. Siehe „Einstiegs-Workshop – Atmen: Viel mehr, als nur Luft holen.“  
Meditationsvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen. Gern eigene Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.