

Verbundener Atem

Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben in der polaren Welt, und jeder weitere verbindet uns auf sanftem Weg mit der Kraft, die uns am Leben erhält. Die Macht und die Kraft des Atems ist unermesslich. Atem ist Leben, wo kein Atem ist, ist Tod.

Der „Verbundene Atem“ leitet sich aus einer uralten Technik ab – bereits in frühesten tibetischen und indischen Schriften finden sich Hinweise darauf - und bedeutet ohne Pause zwischen Ein- und Ausatem mehr oder weniger ruhig, aber tief, achtsam und bewusst, zu atmen, sich dem Prozess, der stattfindet, einfach anzuvertrauen. Dadurch wird der Organismus mit Sauerstoff übersättigt und es kann sich Angestautes lösen und neue Betrachtungswinkel eröffnen sich. Erkenntnisse werden durch den Atem „belebt“ und zu jedem Winkel des Energiesystems transportiert. Durch den Atemprozess fällt es uns leichter neue Bewusstseinsräume zu erobern.

Der „Verbundene Atem“ ermöglicht befreiende Erfahrungen auf der körperlichen und der seelischen Ebene bis hin zu transzendenten Erfahrungen.

In themenzentrierten Atemsitzungen (Einzel- oder Gruppensitzungen) und Atemmeditationen können Lösungsansätze für Probleme, Blockaden, Stress und innere Widersprüche entdeckt werden. Auch gelingt es besonders leicht, Belastendes, Verhaltensweisen und Situationen loszulassen bzw. anzunehmen.

Atemsitzungen können - müssen aber nicht - unter ein Thema gestellt werden, wie z.B.:

- Das innere Gold (im Schatten finden)
- Meine Berufung; Der Weg in meine Mitte
- Feuer, Wasser, Erde, Luft
- Geburt, Tod; Mein Auftrag im Leben
- Heilung / Innerer Heiler; Krankheiten (Herz, Blutdruck, Schmerzen, Krebs, ...)
- Herausforderungen; Entscheidungsfindung; Beziehungen
- Annehmen; Loslassen
- Jedes aktuelle Thema ...

Wenn Sie Näheres wissen oder den „Verbundenen Atem“ selbst erleben möchten, wenden Sie sich bitte an:

Martina Frey-Freyenfels

Psychosoziale Beraterin, Energetikerin

Primmersdorf 12
2095 Raabs an der Thaya
Mobil: +43/664/103 24 95
eMail: martina@frey-freyenfels.at
www.frey-freyenfels.at