



## Der fließende Atem Atemholen aus der Stille

Es geht um seelische Belebung

Ganzheitliche Wahrnehmung einüben und  
die Heilkraft des fließenden Atems erfahren und erkunden



*„Unter den Bemühungen unserer verworrenen Zeit verdient eine unsere besondere Aufmerksamkeit: der Versuch des Menschen, wieder seinen Ort im Dasein zu gewinnen, indem er sich in seine Grenzen stellt, zugleich aber sich der Größe und Fülle seines Wesens bewusst wird.“*

Romano Guardini (1958)

### Was geschieht, wenn wir unsere Wahrnehmung auf den Inneren Atem lenken?

In dieser besinnlichen Atemweise geht es um die Wiederentdeckung und die Rückbindung (lat. religio) an unseren schöpferischen Urgrund.

Der innere Atem fließt im Blut, das von alters her als Sitz der Seele und der Lebenskraft gilt. Vorgeburtlich nehmen wir das gesamte Urwissen der Menschheit, über den Blutkreislauf der Mutter in unsere Zellen auf. Im Körper, stimmiger: im Leib, sind die Erfahrungsebenen noch nicht getrennt:

Die materielle, die geistige, die seelische und die religiöse Ebene liegen ganzheitlich vor.

Diesem Weisheits-Reservoir wenden wir uns in der Atemarbeit zu.

Um sich auf dieses, in der Tiefe liegende, intuitive Bewusstsein einzulassen, braucht es keine Vorübung. Indem wir die Augen schließen und uns absichtslos mit allen Sinnen auf unseren „Weltinnenraum“ (R. M. Rilke) einlassen, können wir fähig werden, unsere fünf Sinne so nach innen zu richten, dass sie sich zu einem Sinn bündeln.

Wir erproben und stärken unsere Fähigkeit ganzheitlich wahrnehmen zu können.

Zusammen mit unserer absichtslosen Haltung, gehen wir auf Empfang und können empfangend werden, also aus dem weiblich-mütterlichen Urgrund schöpfen.

Unsere besinnende Einkehr ist keine Methode, um einen Zweck zu erfüllen, sondern eine Möglichkeit unsere schöpferische Inspiration zu erkunden. In der Erfahrung lassen sich Erkenntnisse über die in unserem Wesen angelegte Fülle gewinnen.

Die monatlich über ZOOM und in Präsenz stattfindenden Atem-Runden sind alle offen:

1. Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr; 3. Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr und 4. Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

(+ Ausnahmen sind möglich, siehe aktuelle Termine je Quartal)

Kursgebühr: je 22,- Euro, samstags: 44,- Euro, (einzelne Absprachen sind möglich)

Präsenztermine in Köln, Schwelm und Kloster Vinnenberg stehen unter

„Seminarangebote in zeitlicher Folge“

Die Kurse sind auch als Bausteine für Weiter- Fort- und Ausbildung gültig.

**Fragen und Anmeldung** [Cornelia Ehrlich](mailto:cornelia@cornelia-ehrllich.de); Tel.: 0172 - 56 70 592

E-Mail: [atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrllich.de](mailto:atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrllich.de); [www.Cornelia-Ehrllich.de](http://www.Cornelia-Ehrllich.de);