



Der fließende Atem

Atemholen aus der Stille

Es geht um seelische Belebung

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

Atem bedeutet Lebenskraft. In unserer kontemplativen Atemarbeit geht es um seelische Belebung – aus der Stille heraus. Wir wenden uns den autonomen Prozessen im Unbewussten zu, die im Atemgeschehen ebenso zum Ausdruck kommen wie in inneren Bildern und Träumen.

Wir lernen, unseren Atem, der im fließenden Kreislauf gründet, zu erspüren. Im Wahrnehmen und Wirken lassen, im Erkunden und Begreifen folgt das Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe.

Wir erproben und stärken die Fähigkeit, unsere Sinne auf ganzheitliche Wahrnehmung umzustellen und zu einem Sinn zu bündeln.

Das erweitert unser Wahrnehmungsspektrum und eröffnet eine natürliche Möglichkeit, ins unmittelbare Erleben einzutauchen.

Es geht darum den eigenen Atem zu finden, an dem sowohl die eigene Persönlichkeit, als auch ein Göttlicher Anteil beteiligt sind.

Die Rückbindung an das eigene Körperbewusstsein kann eine verlässliche Stütze und gute Orientierung auch im Alltag bilden.



Atemtermine, siehe Flyer oder die Quartalsübersicht

**Präsenztermine in Köln, Schwelm und Kloster Vinnenberg stehen unter
,Seminarangebote in zeitlicher Folge'**