



**Im Atemraum der Seele –
Bewusstheit und Wandlung
durch die Kraft
des Inneren Atems erfahren**

Atem bedeutet Lebenskraft.

**In unserer achtsamen Atemarbeit geht es um seelische Belebung –
aus der Tiefe heraus.**

**Unser Atem ist ein feiner Schlüssel, um das Nervensystem zu regulieren und
auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene Entspannung sowie
innere Stärke zu fördern.**

**Durch einfache Übungen und bewusste Hinwendung zum inneren Atemgeschehen
lernen wir, die Atmung zu lenken und als Potential zu nutzen.**

**Im Workshop erproben und vertiefen wir diese Fähigkeit, indem wir unsere Sinne
schärfen und unser Wahrnehmungsspektrum erweitern.**

So können wir die fließende Bewegung des Inneren Atems erspüren.

**Im Wahrnehmen und Wirken lassen, im Erkunden und Erkennen folgt das
Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe.**

**Im Annehmen und Geschehen lassen öffnet sich ein Erfahrungsraum,
in dem das weibliche Urprinzip der Verbundenheit spürbar wird:
empfangen, vertrauen, dem Leben innerlich antworten.**

**Der Atem kann zur verlässlichen Orientierung, auch im Alltag werden, die
uns mit unserem Selbst-Sein verbindet und an schöpferische Möglichkeiten
rückführt – nährend für Selbstvertrauen, Tatkraft und Zuversicht.**

Bitte Socken oder Schuhe mit weicher Sohle und Schreibzeug mitbringen.