

Atem ist die intime Ausdrucksform des Lebens und drückt sich aus auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Der natürliche Atem wurde uns bereits in die Wiege gelegt, Ausdruck des beginnenden Lebens! Im Laufe der Zeit, beginnend schon manchmal mit dem "Sauberwerden", der Schule, der Arbeit oder/und einfach in unserem Beziehungsleben veränderte sich unsere Atmung.

Emotionale Befindlichkeiten lassen unseren Atem stocken, lassen uns kurzatmig werden oder die Gesundheit verabschiedet sich z.B. durch Asthma oder chronischen Husten. Ein Begleiter ab der ersten Störung unseres Lebensflusses ist die Angst. Druck und Überforderung unterstützen Störungen des Atems - wir können nicht mehr richtig ausatmen !

Konstruktive Veränderung und das Spiel mit dem eigenen Atem unterstützt dabei, wieder die eigene Mitte zu finden, entspannt und ausgeglichen zu sein!

Atem = Leben = Freude = Wohlbefinden = Natürlichkeit = Energetisierung = Ausstrahlung =
Reinigung = Gesundheit