



## Vom Atem der Seele

Das innere Atemgeschehen  
in Achtsamkeit erfahren

Tiefenpsychologisch orientierte Atemlehre nach Cornelis Veening und Irmela Halstenbach

Blut gilt seit alters her als Sitz der Seele und der Lebenskraft.

Als Embryo nehmen wir über den Blutkreislauf der Mutter das gesamte Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf.

Diese ursprüngliche Atemweise bleibt bestehen, wenn mit der Geburt die Lungenatmung hinzukommt. Fortan arbeiten beide zusammen. Die belebende Weisheit des innerseelischen Atemgeschehens erfahren wir täglich im Schlaf und über Träume. Hier empfangen wir - ohne etwas dafür zu tun - neue Lebenskraft.

An diese innere Wirkkraft knüpfen wir bei unserer meditativen Form der Atemarbeit an. Wir überlassen uns - bewusst passiv - dieser inneren Atemführung. Wir können lernen über die Zentren (Chakren) der Wirbelsäule, der aufsteigenden Lebenskraft zu folgen. Psychologisch gesprochen geht so eine Verschiebung des bewussten Ichs in Richtung unseres Selbst vor sich. Das Dämmrig sein ermöglicht den ganzheitlichen Charakter inneren Geschehens wahrzunehmen und gleichzeitig <es selbst zu sein>. Wir sind für Momente auf unser Urwissen bezogen, das belebt seelisch und verändert ganzheitlich. Denn aus dieser kollektiven Schicht kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu. Bitte Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

**Termine:** 8. Februar und 16. Mai 2020, jeweils von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** C.G. Junggesellschaft Köln, Kartäuserwall 24b; Tel.: 0221 - 310 14 38;

**Anmeldung** über C.G. Junggesellschaft, [www. C.G. Jung Köln](http://www.C.G.JungKöln)