



## 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  
Selbsteilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu.

Bitte Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

**Termine:** 12. Dezember von 10.00 bis 18.00 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.de)