



Vom Atem der Seele

Atemholen in innerer Achtsamkeit
Tiefenpsychologisch orientierte Atemlehre nach
C. Veening und Irmela Halstenbach

Freitag, 18. 12. 2020, 17.00 Uhr bis Sonntag, 20. 12. 2020, 13.00 Uhr

In dieser meditativen Atemarbeit geht es um die
Rückbindung (lat. religio) an unsere inneren Heilkräfte.
Der innere Atem fließt im Blut, das von altersher als Sitz der Seele und der Lebenskraft gilt.
Als Embryo nehmen wir darüber das Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf.
Diesem Weisheits-Reservoir wenden wir uns in der Atemarbeit zu.

Über die Zentren der Wirbelsäule (Chakren) lernen wir der
aufsteigenden Lebenskraft zu folgen.
Sind wir „im Hier und Jetzt“, schließt sich unser Bewusstsein absichtslos so in die
fein schwingende Atembewegung ein, dass die Beobachtungsdistanz aufgehoben wird.
Dadurch wird die Weisheit unserer leibseelischen Ordnung direkt erlebbar.
Dann macht nicht nur mein bewusstes Ich eine neue Erfahrung, sondern
mein ganzes Wesen, mein „Ich-Selbst“ macht sie.
Daraus geht dann das Ich auch verwandelt hervor.
Wir sind für Momente auf unser Urwissen bezogen.
Aus dieser Schicht kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die
Selbsteilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu.
Innere Einkehr erfrischt geistig, entspannt körperlich und belebt seelisch.
Bitte Socken oder Schuhe mit weichen Sohlen und ein Notizblock mitbringen!

Leitung: Cornelia Ehrlich
Kursgebühr: 195,- Euro
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Die Anmeldung für Seminar und Übernachtung/Mahlzeiten geht direkt über mich!

Mail: atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrich.de

Tel.: 0172-56 70 592