



Im Atemraum der Seele

Atem holen in aller Stille:

Die Wiederentdeckung unseres Tiefenbewusstseins

**Die Anwendung der Sinne in der Betrachtungsweise
des Inneren Atems erkunden und über die innere Erfahrung unser
Wahrnehmungsspektrum und Körperbewusstsein erweitern**

„Unter den Bemühungen unserer verworrenen Zeit verdient eine unsere besondere Aufmerksamkeit: der Versuch des Menschen, wieder seinen Ort im Dasein zu gewinnen, indem er sich in seine Grenzen stellt, zugleich aber sich der Größe und Fülle seines Wesens bewusst wird.“

Romano Guardini (1958)

Was geschieht, wenn wir unsere Wahrnehmung auf den Inneren Atem lenken?

In dieser meditativen Atemweise geht es um die Wiederentdeckung und Rückbindung (lat. religio) an unsere inneren Heilkräfte.

Der innere Atem fließt im Blut, das von alters her als Sitz der Seele und der Lebenskraft gilt. Als Embryo nehmen wir über den Blutkreislauf der Mutter das Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf. Im Körper, stimmiger: im Leib, sind die Erfahrungsebenen noch nicht getrennt: Die materielle, die geistige, die seelische und die religiöse Ebene liegen ganzheitlich vor.

Diesem Weisheits-Reservoir wenden wir uns in der Atemarbeit zu.

Um sich auf den Inneren Atem einzulassen, braucht es keine Vorübung. Indem wir die Augen schließen und uns absichtslos mit allen Sinnen auf unseren „Weltinnenraum“ (R. M. Rilke) einlassen, können wir fähig werden, unsere fünf Sinne so nach innen zu richten, dass sie sich zu einem Sinn bündeln. So erproben und stärken wir unsere Fähigkeit ganzheitlich wahrnehmen zu können.

Zusammen mit unserer absichtslosen Haltung,
gehen wir auf Empfang und werden damit empfänglich.

Unsere besinnliche Einkehr ist keine Methode, um einen Zweck zu erfüllen, sondern eine Möglichkeit seine Selbst-Wirksamkeit zu erkunden und über die Erfahrung Erkenntnisse über die in uns angelegte Fülle zu gewinnen, nicht zuletzt über die religiöse.

offene Atem-Runde über ZOOM, monatlich:

jeden 1. Montag und 3. Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr

jeden 2. Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr

jeden 4. Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Gebühr: je 22,- Euro, samstags: 44,- Euro, (einzelne Absprachen sind möglich)

Die Kurse sind auch als Bausteine für Weiter- Fort- und Ausbildung gültig.