



**In den Inneren Atem eintauchen**  
und lernen unsere Sinne auch im innen anzuwenden

Atem bedeutet Lebenskraft. In unserer kontemplativen Atemarbeit geht es um seelische Belebung – aus der Stille heraus.

Wir wenden uns den autonomen Prozessen im Unbewussten zu, die im Atemgeschehen ebenso zum Ausdruck kommen wie in inneren Bildern und Träumen.

Wir lernen, mit unserer Wahrnehmung unter den rhythmischen Lungen-Atem zu tauchen und die fließende Bewegung des Inneren Atems zu erspüren.

Im Wahrnehmen und Wirken lassen,  
im Erkunden und Begreifen folgt

das Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe.

Wir erproben und stärken die Fähigkeit,  
unsere Sinne auf eine feldartige Wahrnehmung umzustellen und  
zu einem Sinn zu bündeln, sodass wir unsere  
ganzheitliche Leiblichkeit erfahren und erfassen können.

Das erweitert unser Wahrnehmungsspektrum und eröffnet eine natürliche Möglichkeit,  
sich in der eigenen Körperspürung zu halten.

Diese Rückbindung an das eigene Körperbewusstsein kann eine verlässliche Stütze  
und gute Orientierung auch im Alltag bilden.