

Ganzheitlich Integratives Atmen

Die Begegnung mit der atmenden Kraft des Lebens

Das Arbeiten mit dem Atmen ist Kern der Arbeit. Es ist die Brücke zwischen Denken und Fühlen. Durch die bewusste Verbindung der Einatmung mit der Ausatmung - in einem entspannten Rhythmus - wird die Aufmerksamkeit in den Körper gelenkt. Dabei entsteht Kontakt mit körperlichen Gefühlen und den damit verbundenen Gedanken und Emotionen. Indem wir bewusst bei unserem Atem bleiben, identifizieren wir uns nicht länger mit den vorbeikommenden Gedanken und Gefühlen. Wir können uns selbst aus einem bewussten Ich heraus beobachten; so erschaffen wir uns die innere Sicherheit um alte schmerzliche Erfahrungen zu integrieren. Sowohl auf geistigem als auch auf körperlichem Niveau lösen sich Blockaden auf. Es kann ein tiefes Gefühl von Frieden und Glück entstehen.

Unter Begleitung wird während einer Reihe von Sitzungseinheiten angestrebt, den Atem von Einschränkungen zu befreien, mit dem Ziel, dass eine natürliche ganzheitliche Atmung wieder und auf Dauer Platz findet.

Die körperliche und geistige Wirkung des Atemprozesses bewirkt vorrangig,

dass eine Verbindung zwischen denken und fühlen entsteht. So können z.B. nicht verarbeitete frühere Erfahrungen und Erlebnisse die unter der Bewusstseinschwelle ihr "Eigenleben" weiterführen, mit vielfältig prägend und beeinflussender, sowie einschränkend störender Wirkung auf das Bewusstsein und somit auch auf das alltägliche Leben Einfluss haben, wieder erlebt und integriert werden und Gedankenmuster untersucht werden, damit eine neue Wahl entstehen kann.

Integratives / verbundenes Atmen, vermittelt auch die innerliche Erneuerung und Reinigung, hin zu einem tiefen, intensiven und erfüllten Erleben von Körper, Geist und Seele -"GANZHEIT"-.

Den eigenen Atem befreien und erfahren, vertiefen und erweitern, bewirkt einerseits die Vergrößerung der Atemkapazität und damit das Eigenvermögen, um mit der oft komplexen und intensiven Realität des Lebens in "Einklang" zu kommen; andererseits wird dadurch die Möglichkeit geschaffen, Kontakte mit den inneren tieferen Schichten der Psyche und des "Nichtbewussten" herzustellen und diese zu integrieren.

Die Begleitung während der Sitzungen gibt Unterstützung, Sicherheit und Hilfe hinsichtlich der Integration der Atem- und Prozesserfahrungen in das Leben und in den Alltag.

Auf der Grundlage mehrjähriger Aus- und Weiterbildung und Lebenserfahrung begleite ich seit 1985 Menschen, die ihr Leben bewusster und eigenverantwortlich leben wollen und dafür Unterstützung und Hilfe wünschen.

Ganzheitlich Integratives Atmen ist keine Psychotherapie oder ärztlich - medizinische Behandlung.



Heleen Trouw
Ganzheitliche Integrative
Atemtherapeutin

Gespräch ca. 1 Stunde € 35,00
Sitzungsdauer ca. 1 ½ - 2 Stunden
pro Sitzung € 80,00
(Preise inkl. 19% MwSt)

Termine nur nach Vereinbarung

ENTHEOS

Praxis für
Atemcoaching und Lebenshilfe

Tel.: 0228 – 66 21 24