

# WOCHENENDSEMINAR

## Die Heilkraft des Atems erfahren



### Stressmanagement und Bewusstseinsbildung mithilfe der transformatorischen Kraft des Atems

Die Arbeit mit dem Atem ist für jeden Menschen überaus wichtig und für jeden Therapeuten ein Grundwerkzeug, um emotionale Blockaden zu lösen, Energie ins Fließen zu bringen, Lebensenergie aufzutanken, Muskelverspannungen zu lösen und die inneren Organe zu entlasten und zu stärken. Atemarbeit ist generell eine wunderbare Erfahrung für jeden, der daran interessiert ist, sich von Belastungen zu befreien und zu erfahren, wie man sich über den Atem zu einer höheren Energiefülle bringen und gestaute Emotionen loslassen kann.

Gezieltes Atmen führt zu einer höheren Ionisation und zu einer Schwingungserhöhung des physischen und feinstofflichen Körpers und ermöglicht eine höhere, intensivere Bewusstseinsbefahrung. Über den Atem erfahren wir den fließenden Rhythmus des Lebens und das lebendige Pulsieren von Geben und Nehmen.

Ziel dieses Seminars ist es, bewusst am eigenen Gesundungsprozess zu arbeiten und damit Selbstverantwortung zu übernehmen. Sie lernen Begrenzungen, Ängste, unterdrückte Gefühle, Depressionen, körperliche Blockaden und einschränkende Verhaltensmuster zu verstehen und zu verwandeln. Zwerchfellverspannungen führen zum Beispiel zur Blockierung der Verdauungs-, Atem- und Herzaktivität. Durch emotionalkybernetische Atem- und Körperarbeit ist es möglich, Atemnot bei Asthma, Herzschmerzen, Rhythmusstörungen, Herzschwäche, Verdauungsstörungen, Nierenstauungen und Nierenschwäche wieder in eine harmonische Ordnung zu führen.

Sie lernen mit Muskeln, Knochen, Gelenken und inneren Organen zu kommunizieren, sie wieder bewusst zu steuern und so in Einklang mit der göttlichen Ordnung zu bringen. Weiters erlangen Sie die Fähigkeit, über mental-emotionale Methoden Ihre komprimierten Bandscheiben zu entlasten und von Nervenschmerzen zu befreien. Das wieder gewonnene Körperbewusstsein bietet Ihnen erneut Raum, um die Körpersprache verstehen und den Informationsinhalt von Krankheitssymptomen erkennen und aufzulösen zu können.

Wir arbeiten mit Elementen der transpersonalen Psychologie, mit holotroper Atmungstechnik, Bioenergetik, mit verschiedenen aktiven und passiven Entspannungstechniken, Gestalttherapie, Musik, Rhythmus, Stressbewältigungstechniken, etc. All diese Ansatzpunkte ermöglichen einen tiefgreifenden Selbsterfahrungsprozess, um die Vielfältigkeit des eigenen Potentials kennen zu lernen und Freude, Lebendigkeit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nur im Zusammenwirken von Körper, Psyche und Geist können die inneren Lebenskräfte aktiviert werden, damit eine erweiterte Sichtweise, Wahrhaftigkeit, Lebendigkeit und damit eine ganzheitliche Gesundheit möglich werden kann.

#### Themenschwerpunkte:

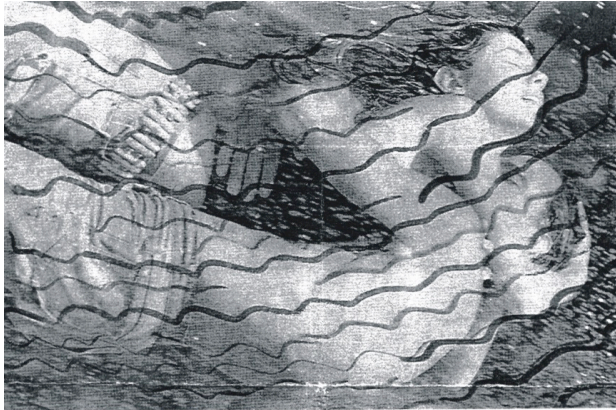
- ☉ Den **Körper** durch dynamische und meditative Körperarbeit aktivieren und öffnen
- ☉ Die **Emotionen** durch Atemarbeit und offenen Ausdruck befreien

- ☯ Das **Denken** durch das Erkennen und Loslassen negativer, lebensverneinender Glaubensprogramme klären und neu ausrichten
- ☯ Die **frei gewordene Kraft** durch kreativen Ausdruck kanalisieren
- ☯ In Meditationen die **Verbindung zur inneren Führung** erfahren und nutzen
- ☯ Entdecke das **Tor zwischen dem Atem in die Unendlichkeit deines Seins**
- ☯ Durch Singen, Tanzen, Lachen, Feiern **Leichtigkeit und Freude** erleben

### **Der Atem als Quelle für körperliche, emotionale und mentale Gesundheit.**

**Veranstalter:** AKADEMIE FÜR GESUNDHEITS- UND BEWUSSTSEINSBILDUNG  
der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und  
Bewusstseinsforschung, [www.bewusstsein-akademie.at](http://www.bewusstsein-akademie.at)

**Seminarleiter:** **Dr. med. Ewald Töth**  
Wissenschaftlicher Leiter der Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft  
für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.quantenmed.at](http://www.quantenmed.at),  
[www.hildegardaderlass-toeth.at](http://www.hildegardaderlass-toeth.at), [www.dr-toeth.at](http://www.dr-toeth.at), [www.immunstark.at](http://www.immunstark.at)



**Der Körper ist ein  
Instrument  
für die Erfahrung  
des menschlichen  
Geistes**