



**Wenn das Leben
zu eng wird,
mal wieder
tiefer atmen.**

Atemsitzen 2016

„Verbundener Atem“ nach Dr. Ruediger Dahlke Monatliche Atem-Gruppen-Sitzungen

In unserer Art zu atmen spiegelt sich unsere Befindlichkeit. In Angstsituationen sind wir schnell- und kurzatmig und haben manchmal sogar das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen. Sind wir dagegen ruhig und gelassen, haben wir einen langen und tiefen Atem. Das wunderbare beim Atem ist, dass dies auch umgekehrt funktioniert. Atmen wir bewusst in langen und tiefen Atemzügen, verschwinden Gefühle von Enge und machen Platz für Raum und Weite. Das liegt daran, dass der Atem eine interessante Zwischenposition einnimmt: Auf der einen Seite läuft er automatisch und unbewusst ab, wie auch Herzschlag und Verdauung, gesteuert durch das vegetative Nervensystem. Andererseits können wir den Atem bewusst verändern. Damit bildet der Atem eine Brücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem, einen sanften und doch kraftvollen Weg, sich mit dem Leben zu verbinden, Blockaden zu lösen, Entwicklungen zu ermöglichen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Bei den angebotenen Atem-Gruppen-Sitzungen liegen Sie auf dem Rücken. Begleitet von meinen Worten und von Musik, die zu der jeweiligen Qualität des Augenblicks passt, kommen Sie ganz bewusst bei sich an und lassen sich auf Ihren individuellen Atemprozess ein. Die Idee ist, voll und tief und rund zu atmen, wobei Ein- und Ausatem ineinander fließen. In den Gruppen-Atem-Sitzungen biete ich Ihnen den Raum, durch alles durchzuatmen, was auftaucht, was ans Licht will und was in Ihre Persönlichkeit integriert werden will. Dabei wirkt der Atemprozess zugleich auf körperlicher wie auf seelischer Ebene.

Zeiten: einmal im Monat montags von 19.30 - 22.00 Uhr

Termine: 04.01.16, 08.02.16, 07.03.16, 02.05.16, 13.06.16, 04.07.16, 15.08.16, 05.09.16, 17.10.16, 14.11.16, 05.12.16

Kosten: einzelner Abend 40€, 3er Karte 100€

Leitung: Dr.-Ing. Angelika Krone (Heilpraktikerin für Psychotherapie), Praxis für Atemtherapie und Psychotherapie in Dortmund-Berghofen

Weitere Infos: www.praxiskrone.de

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0231-72515076 oder info@praxiskrone.de

Bei der ersten Teilnahme bitte E-Mail oder Adresse angeben, damit ich Ihnen noch wichtige Vorabinformationen zukommen lassen kann.