

"Das Leben und das Denken in allen lebendigen Wesen ist bewirkt durch die Luft, welche sie einatmen, und an diesen Stoff geknüpft."

Diogenes von Apollonia

Was ist der verbundene Atem?

Eine Atemsitzung dauert etwa zwei Stunden. Der Atmende soll möglichst rund und verbunden mit seiner ganzen Energie atmen. Dabei werden individuelle Atemmuster sichtbar.

Wann ist der verbundene Atem angezeigt?

Der verbundene Atem ist generell zur körperlichen Energetisierung und seelischen Harmonisierung geeignet, er ist hilfreich bei

- Stressabbau und Entspannung.
- Klärung stagnierender Prozesse und Krisen.
- Stärkung der physischen und emotionalen Widerstandskräfte.
- Lösen emotionaler Blockaden.
- Therapiebegleitend bei allen Krankheitsbildern, die von einem höheren Energieniveau profitieren.

Voraussetzungen und Kosten?

Vor der ersten Atemsitzung ist ein kostenloses Erstgespräch obligatorisch. Zur Atemsitzung ist lockere, bequeme Kleidung mitzubringen, bei kalten Füßen evtl. Wollsocken. Bitte nehmen Sie sich danach genügend Zeit für Ihre "Rückkehr in den Alltag".

Individuelle Atemsitzung 120 Eur/180 CHF pro Person, Termine für Gruppensitzungen nach Absprache.

Terminvereinbarung unter Telefonnummer (0 73 61) 5 55 92 90.

"Alle Heilung geht durch den Atem"

Paracelsus

Gertrud Stepan-Hauser

arbeitet als Gesundheits-Coach in Deutschland und in der Schweiz. Sie gibt Workshops und Seminare für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung.



Methoden

- Verbundener Atem
Dr. Ruediger Dahlke.
- OMEGA-Healthcoaching
Dr. Roy Martina.
- Emotionale Balance
Dr. Roy Martina.
- Psychosomatische Beratung
Dr. Ruediger Dahlke.
- Coach for Life
Peter Dalmeijer und Anita van Ostaden.

Kontakt

Gertrud Stepan-Hauser
Zeppelinstr. 69
73430 Aalen
Tel (0 73 61) 5 55 92 90
Fax (0 73 61) 5 55 92 91
info@gertrud-stepan-hauser.de
www.verbundener-atem.de

„Wie man atmet, so lebt man“

*Entscheiden Sie selbst,
wohin das Schiff Ihres Lebens steuert.*



Foto: Julia Gethöffer

Atem- und Energiesitzungen

Gertrud Stepan-Hauser

Atem ist Leben

Mit dem ersten Einatemzug werden wir in unsere Welt der Polarität geboren. Unser Atem bleibt unser treuester Lebens-Begleiter und ewiges Symbol der Dualität von Aufnehmen und Loslassen.

Der Atem spiegelt unser Lebensmuster, denn wie wir atmen, leben wir. Alle seelischen Vorgänge, Emotionen und Gefühle sind eng an unseren Atem geknüpft. Dies wird in unserer Sprache deutlich, wenn uns etwa „vor Überraschung die Luft wegbleibt“ oder vor Angst der Atem stockt“.

Die meisten Menschen sind sich ihres Atemmusters nicht bewusst. Wir atmen in der Regel zu oberflächlich und nutzen damit nur einen Bruchteil unserer Lebenskraft.

Atem ist Urkraft

Der Atem ist unsere elementarste Kraft, Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt, zwischen dem willkürlichen und dem vegetativen Nervensystem.

Der verbundene Atem bietet hervorragende Möglichkeiten zur Entwicklung, denn er aktiviert die eigenen, inneren Selbstheilungskräfte des Atmenden.

Energie fließt dorthin, wo Aufmerksamkeit ist. Über diese bewusste Atemarbeit, kann Stress abgebaut, können körperliche und seelische Blockaden aufgelöst und der Energiehaushalt enorm gestärkt werden.

Atem bringt Veränderung

Der Zusammenhang zwischen Atem und Leben ist den Menschen schon immer bewusst. Der Atem wird deshalb von alters her als Weg zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt. Es gibt keine vergleichbare Technik, die in so kurzer Zeit mit geringem Aufwand Gipfelerlebnisse ermöglicht und Zugang in tiefe energetische Bereiche ermöglicht.

Durch den freien Fluss des Atems können körperliche, emotionale und seelische Blockaden gelöst werden. Viele Teilnehmer erleben innere Weite, ihre Lebendigkeit und ein kraftvolles Strömen von Energie. Termine vereinbaren Sie bitte unter Telefon (0 73 61) 5 55 92 90.

