

# Atemtraining und Meditation



ATMEN = LEBEN.

Mehr ATMEN = mehr LEBEN.

Bewusst ATMEN = bewusst LEBEN.

Je freier und natürlicher wir atmen, desto freier und natürlicher sind wir im Denken, Fühlen und Handeln. Es ist nicht verwunderlich, dass die Qualität des Atems einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität unseres Lebens hat, denn ein Erwachsener, der durchschnittlich ca. 14 Atemzüge in der Minute macht, kommt allein in einer Stunde auf 840 Atemzüge. Das macht 20.160 Atemzüge pro Tag!



Im Alltag neigen viele von uns dazu, den Atem zu vergessen und nahezu ausschließlich im Kopf zu sein, gefangen in den eigenen Gedanken über Vergangenheit und Zukunft. Der Atem ist ein geniales und stets verfügbares Werkzeug, mit dem wir unseren Körper und Verstand klären und unangenehme Emotionen auflösen können. Über den Atem können wir verbrauchte Gedanken und alte Muster loslassen, wieder klarer denken und uns für neue Ideen öffnen.

## Wie wir sind, so atmen wir. Und umgekehrt: Wie wir atmen, so sind wir!

Neugeborene und Kinder atmen noch ganz natürlich! Ihr Bäuchlein hebt und senkt sich tief und langsam. Bei den meisten Erwachsenen bewegt sich hingegen nur der Brustkorb ein wenig und der dafür umso schneller. Ohne dass es uns bewusst ist, haben wir verlernt, voll zu atmen! Unter Angst und Stress ist die Atmung zwangsläufig schnell und flach. Ausserdem kommen oft eine schlechte Körperhaltung und muskuläre Verspannungen dazu, die ebenfalls eine tiefe und freie Atmung verhindern. So stecken wir in einem Teufelskreis fest, der sich unweigerlich auf unsere Gesundheit auswirkt.

Doch umgekehrt heißt das auch, dass wir durch den Atem dem Stress entkommen und Gesundheit und Wohlbefinden verbessern können. Über die bewusste Atemlenkung können wir sowohl unsere Gefühle als auch unbewusste Funktionen in Körper und Geist beeinflussen.

### Ziele:

Loslassen von Sorgen und Ängsten;  
Reinigung, Erfrischung und Stärkung von Körper und Geist; Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden; ganzheitlich positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele

### Inhalt:

Bewegung und Körperarbeit  
Atemtraining  
Atem-Meditation  
Achtsamkeitstraining

### Termine:

6 Vormittage, 14-tägig  
jeweils Di, 9:00 - 11:30 Uhr  
14.4. / 28.4. / 12.5. / 26.5. / 9.6. / 23.6. 2015

*"Wenn du aufgebracht bist, tue oder sage nichts.  
Atme nur ein und aus, bis du ruhig genug bist."*  
(Thich Nhat Hanh)

### Trainerin:

Mag. Karin Moser  
(Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Ausbildung an der New Health Akademie für ganzheitliches Wohlergehen)

### Kosten:

pro Vormittag € 30,-  
für alle 6 Vormittage € 168,-

### Ort:

Therapiezentrum CARDEAPOLIS  
Cumberlandstraße 6, 4810 Gmunden  
[www.cardeapolis.at](http://www.cardeapolis.at)

### Anmeldung:

Mag. Karin Moser  
Freiraum zum Sein. Jetzt.  
[k-moser@gmx.at](mailto:k-moser@gmx.at)  
Tel. 0664/2711712

[www.freiraum-zum-sein.at](http://www.freiraum-zum-sein.at)

