

# Entdecke die Kraft des Atems

## AtemEinladung

Für Interessierte und NEUgierige

Wir nehmen uns für ca. 90 Minuten eine kleine Auszeit.

Ich begleite dich mit einem hohen Maß an Achtsamkeit & Empathie.

Es ist ein ruhevolleres auftanken und schenkt dir einen Einblick auf die Holistische Energie- und Atem-Lehre.

Ankommen. 30 Minuten verbunden Atmen. Nachspüren

**15. & 22. Juli. 18.00 - 19.30 Uhr. Tourist-Info. Salzburger Straße 32. 83329 Waging. 20 Euro pro TN**

Weitere Infos & Termine auf meiner Webseite [www.juttadorner.de](http://www.juttadorner.de)

Anmeldung unter 0049 151 165 222 76 oder [wildeschoenheit@juttadorner.de](mailto:wildeschoenheit@juttadorner.de)

Komme in bequemer Kleidung, bring eine Decke, warme Socken und Trinken für dich mit.

**Jutta Dorner [www.juttadorner.de](http://www.juttadorner.de)**

Consulting für Selbstrealisation / Interconnective Bewusstseins-Entwicklung

Holistische Energie- und Atemlehre nach Dr. phil. Christina Kessler



Impulsgebende Begleitung mit der Kraft deiner Sehnsucht

## **DER VERBUNDENE ATEM** Eine wertvolle Unterstützung in jeder Lebenslage

Ursprünglich ist es eine aus den östlichen und schamanischen Traditionen stammende uralte Methode.

Ich arbeite mit der Holistischen Energie- und Atem-Lehre HEAL®. Entwickelt von der Kulturanthropologin Dr. Christina Kessler, eine Kombination aus verbundenem Atmen und energetischem Heilen.

Hierbei erfolgt der Atemrhythmus für eine Stunde verbunden. In einer kreisförmigen Tiefenatmung ohne Pause zwischen ein- und ausatmen. So bewegt sich der heilende Strom der Lebensenergie fließend und kraftvoll durch unser Körpersystem. Engstellen, Blockaden und Anspannung werden dabei spürbar.

Durch das kontinuierlich, weiter im verbundenen Atem bleiben, können sich diese lösen.

Ein Reinigungsprozess, körperlich wie emotional. Es ist ein intensives, klärendes erleben von berührender Schönheit. Schenkt körperliche Entspannung und seelische Balance. Wir erfahren Rückverbindung mit der Intelligenz des Lebens, unsere innewohnende Weisheit.

Voraussetzung für die Teilnahme ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Die Atemsession ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt nicht eine psychotherapeutische Behandlung. Grundsätzlich kann man immer atmen außer bei Herzschrittmacher und akuter Psychose. Bei folgenden Symptomen ist jeder für sich selbst verantwortlich und angehalten Rücksprache zu halten: Akute Entzündungen oder Krankheiten, Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, schwere Knochen- und Gelenksprobleme, Psychosen oder psychiatrische Vorgeschichte, Herzschrittmacher, Epilepsie, Glaukom.