

# Den Inneren Atem erfahren

## Samstag, 29. Januar 2022 15 - 18 Uhr

Workshop mit Christine Meyne

Atemarbeit mit dem Inneren Atem nach Irmela Halstenbach.

Wir tauchen ein in das Fließen des Inneren Atems, der tief in unserem Unbewussten in unseren Zellen permanent pulsiert und uns mit Kraft und Energie versorgt. In den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, wird der Sauerstoff aus dem Blut in Energie (Adenosintriphosphat) verstoffwechselt, die unserem Organismus dann zur Verfügung steht.

Dieses immer wieder erneuerte Geschenk der Urkraft begleitet uns Menschen durch unser Leben, ob wir es schon wahrnehmen können oder nicht.

In diese ursprünglichen Tiefen des Atems versenken wir uns mit Anleitung meditativ.

Der Atem unserer Zellen war schon vor unserer Geburt da. Er hat uns schon im Mutterleib geatmet und reicht zurück bis zu unsere Zeugung. Dieser Tiefenatem trägt auch etwas was schon vor unserer Person war, somit auch eine überpersönliche Art von Wissen und Informationen, die grösser und andersartig sind, als jedes Wissen, das wir im Leben erwerben können. Denn es ist das Wissen um unser Menschsein, um Leben und Tod.

Das Eintauchen in den inneren Atem und achtsames, nicht urteilendes Dasein kann dieses Tiefenwissen teilweise aufsteigen lassen und ein Bewusstsein dafür ermöglichen. Es zeigt sich dann individuell in Empfindungen, Symbolen, Bildern und zum Beispiel auch in Träumen. Aufsteigender Wissen kann auch individuell nachgearbeitet und vertieft werden. Zum Beispiel in Zeichnungen oder Bildern und Gespräch.

Neben der Stille, die ein wesentliches Element an diesem Tag ist, gibt es auch ausreichend Raum für gemeinsamen Austausch.

**Termin:**

Samstag, 29. Januar 2022 **Zeit:**

15:00 – 18:00 Uhr **Ort:**

Atempraxis Ohlstadter Straße 21,  
81373 München Sendling

(U 6 Partnachplatz)

**Kosten:** 60.- Euro

**Anmeldung:**

christinemeyne@web.de



Christine Meyne

Veening® Atemtherapeutin

Klinik für Palliativmedizin

Uniklinikum München Großhadern

