

Ein Tag mit dem Inneren Atem

Samstag, 7. Dezember 14 - 20 Uhr

Workshop mit Christine Meyne

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 unserer 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. So tauchen wir ein in den inneren Atem, der uns mit allem verbindet, und der bereits vor unserer Geburt da war.

Der innere Tiefenatem trägt auch eine überpersönliche Art von Wissen und Informationen, die größer sind, als jedes Wissen, das wir im Leben erwerben können. Denn es ist das Wissen um unser Menschsein und Leben. Das Eintauchen in den inneren Atem ermöglicht uns, ein Bewusstsein dafür. Achtsames, nicht urteilendes Dasein kann dieses Tiefenwissen teilweise aufsteigen lassen. Es zeigt sich dann individuell in Empfindungen, Symbolen, Bildern und zum Beispiel auch in Träumen. Wenn es unserem Bewusstsein zugänglich wird, kann es auch individuell nachgearbeitet und vertieft werden.

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

Termin:

Samstag 7. Dezember

Zeit:

14:00 – 20:00 Uhr

Ort:

Atempraxis Ohlstadter Straße 21,
81373 München Sendling
(U 6 Partnachplatz)

Kosten: 90.- Euro

Anmeldung:

christinemeyne@web.de



Christine Meyne

Veening® Atemtherapeutin

Klinik für Palliativmedizin

Uniklinikum München Großhadern