



Atme dich frei - Einladung zum Atemtag



Die Kraft des Atems

Der Atem ist ein **Schlüssel**, der uns jederzeit zur Verfügung steht, immer und überall! Er ist weit mehr als nur die Versorgung mit Sauerstoff - er ist **unsere Verbindung zu unserer Lebendigkeit**. Atem ist Lebensenergie, je intensiver wir atmen, umso mehr Energie steht uns zur Verfügung.

Über den Atem bekommen wir **Zugang zu unseren Gefühlen** und können uns so auf einer tieferen Ebene wahrnehmen, erforschen und akzeptieren. Der Atem unterstützt uns dabei, Zugang zu unserem Inneren zu bekommen.

Ab dem 6. Mai hast du die Gelegenheit, hier bei mir in Freiburg einmal monatlich, jeweils samstags, in einem **kleinen Kreis** von maximal 6 Menschen zu atmen.

In diesem geschützten Rahmen kannst du

- ganz bei dir ankommen
- Stress abbauen
- anstehende Themen klären
- einen tiefen Zugang zu dir bekommen
- deine Selbstheilungskräfte aktivieren
- dich feiern und genießen

Basis der Atemtage ist das verbundene Atmen.

Colin Tipping hat es Satori-Atmung genannt, Leonard Orr, einer der Begründer der Atemtherapie, nannte es Rebirthing. Satori bedeutet erwachen zur Einsicht, Rebirthing wiedergeboren werden - beides Bezeichnungen, die sehr gut zum Ausdruck bringen,

was in einer solchen Atemsitzung möglich ist: Durch diese Form des Atmens bekommen wir Zugang zu unseren Gefühlen, zu unserem Unterbewusstsein, zu unserem höheren Selbst.

So können wir für uns Themen klären, die uns in unserem Alltagsbewusstsein nicht zugänglich sind oder bei denen wir nicht weiterkommen. Blockaden, sowohl im Körper wie auch im seelischen Bereich, können sich lösen und wir erfahren das volle Potential in uns.

Ergänzend zum verbundenen Atmen nutzen wir auch Meditation und Elemente aus der Apnoe-Atmung, um bei uns anzukommen und den Boden zu bereiten für Öffnung und Heilung.

Ich nutze die heilende Kraft des Atmens seit Jahrzehnten für mich selbst und in meiner Arbeit mit Menschen und bin immer wieder tief berührt, an diesem emotionalen Geburtsprozess teilzuhaben und Wegbereiterin für Freude, Verbundenheit und innere Freiheit zu sein.

Hast du Lust, dich verbunden und frei zu fühlen?

Ich freue mich auf dich!

Mit herzlichen Grüßen



PS: Da die Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt ist, empfehle ich dir, dich jeweils frühzeitig anzumelden, wenn du dabei sein möchtest!

Ort: 79114 Freiburg, Gilgenmatten 4b

Kosten: 70 € pro Tag

Zeiten: 10:00 bis 17:00 Uhr, jeweils samstags

Termine: 6. Mai, 10. Juni, 9. September, 7. Oktober, 11. November

Hina Fruh
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gilgenmatten 4b, 79114 Freiburg

Tel: 0761 . 477 419 20
eMail: info@hinafruh.de
www.hinafruh.de