**Wir schnuppern in den Kurs:**

Atememeditation, auch verbundenes Atmen oder Holotropes Atmen genannt, ist eine sehr alte, effektive Methode in Form einer vertieften Atmung, die zur Blockadenlösung und Tiefenentspannung beitragen kann. sie wird mit passender Musik unterstützt, so dass es ganz einfach ist, sich auf die spezielle Atmung einzulassen. Der Fokus auf den Atem kann die Verbindung von Innen und Außen intensivieren und uns damit erinnern, mit allem verbunden sein. Ein Gefühl von Weite und Stille kann sich ausbreiten, wie bei sich "zu Hause ankommen".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | <https://us02web.zoom.us/j/89974492549?pwd=N1p3a1VQbVByZGZlVmVrL2thSzdjQT09> | | Meeting-ID: 899 7449 2549, Kenncode: 965665 | |
|  |