



# JUST BREATHE RETREAT

3 Tage

20./21./22.

MÄRZ

im Posthotel Achenkirch  
am Achensee, Tirol

Wie Du lebst,  
so atmest Du  
und so wie Du atmest,  
so lebst Du:

in Fülle oder eingeschränkt,  
kraftvoll oder schwach,  
befreiend oder blockierend.

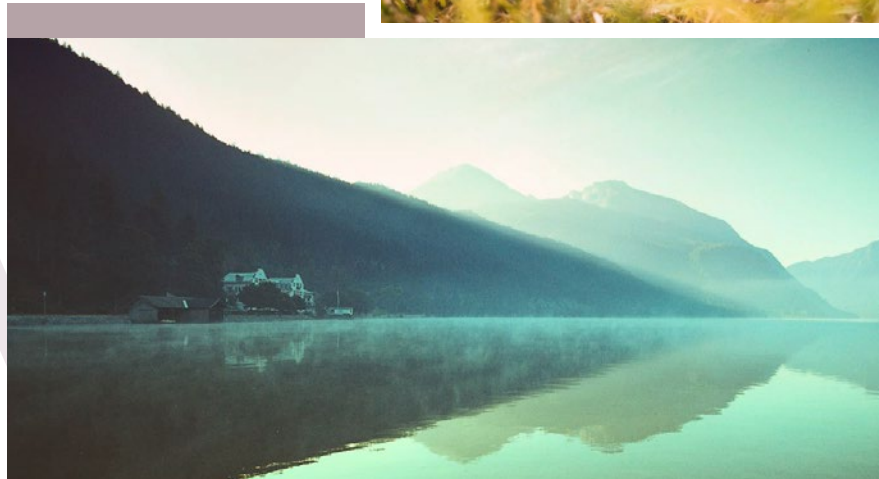
VAYU

atme das Leben

# ATMEN – ES GEHT SO NEBENBEI UND DOCH IST ES LEBENS-NOTWENDIG



Alexandra Haubner, Connected Breathing Expertin



Viele Menschen benützen nur einen Bruchteil ihres Atemapparates und hauchen, seufzen, hecheln sich durch ihr Leben.

Atem- und Lebensmuster sind veränderbar. Eine volle Atmung wirkt sich auf alle Ebenen unseres Lebens aus: körperlich, mental, emotional, spirituell.



## CONNECTED BREATHING WIRKT AUF DREI EBENEN

### körperlich

Connected Breathing hilft Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Durchblutung, Blutdruck zu verbessern und zu regulieren. Die Entgiftung wird angeregt, das Immunsystem gestärkt.

Schlafverhalten und Umgang mit Schmerzen verbessern sich. Verschiedene Krankheiten, unter anderem Krebs, können nur dort entstehen, wo zu wenig Sauerstoff in den Zellen ist. Auch die Schulmedizin arbeitet mit diesem Wissen, jedoch fokussiert sie sich nicht wie wir auf eine Veränderung des grundlegenden Atemmusters.

### mental & emotional

Eingeschränkte Atemmuster sind meist durch negative Erlebnisse entstanden, die uns den Atem geraubt haben. Diese Einschränkungen erzeugen negatives Fühlen oder Denken. Wenn Menschen ihre Atmung wieder öffnen, können Erinnerungen in Form von körperlichen Erfahrungen,

von Bildern oder Gedanken oder von Gefühlen aus dem Unterbewusstsein aufsteigen. Indem wir all das da sein lassen und konsequent weiteratmen, nehmen wir ihm seine einschränkende Macht und gewinnen Kraft und Zuversicht zurück. Selbst schwere Traumata können auf diese Weise verarbeitet werden. Auch negative Gedankenmuster verändern sich mit der Zeit.

### spirituell

Eingeschränkte Atemmuster sind auch Ausdruck einer in sich gefangenen Persönlichkeit, die nicht mehr weiß, wer sie wirklich ist und was der Sinn ihres Lebens ist. Die Befreiung der Atmung führt uns wieder in unsere Mitte und beantwortet diese Fragen. Oft erleben Menschen während oder nach einer Atemsession, dass sie Einsichten bekommen in größere Zusammenhänge, Klarheit für Entscheidungen, dass sie sich begleitet und geführt wissen. Sie fühlen tiefe Dankbarkeit und neue Zuversicht.





# DAS ZIEL: ENTWICKLUNG EINER VOLLEN, KRAFTVOLLEN ATMUNG, DIE JEDER IM ALLTAG PRAKTIZIEREN KANN

## Wie geht es?

In Einzel- oder Gruppensessionen begleiten erfahrene Atemcoaches ihre Klienten dabei, das Atemvolumen zu erweitern und im „verbundenen“ Atem viel Sauerstoff aufzunehmen. Dann wird der Atem dorthin gelenkt, wo er noch nicht hinfließt.

Der Atmer erlebt eine Phase der Verwandlung: Altes zeigt sich in Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen.

Er nimmt es wahr, geht hindurch und erlebt Erleichterung.

Was zurückbleibt ist Entspannung, tiefer Frieden, Lebensfreude und Zuversicht.

## Was hab ich davon?

- tiefe Entspannung
- Energetisierung, Revitalisierung
- Verbesserung sämtlicher Körperfunktionen
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- besseres Ein- und Durchschlafen
- Stärkung von Motivation, Konzentration, Durchhaltevermögen
- deutlich mehr Zuversicht und Lebensfreude
- Ermöglichung von neuen Denk- und Verhaltensmustern
- Ablegen von Suchtverhalten
- erweiterte Spiritualität



Rosenheimerstr. 1  
83043 Bad Aibling

[vayu-coaching.de](http://vayu-coaching.de)

Tel. +49 (0)1522 1399495