

WOCHENENDSEMINAR

Emotionales & Stress- Management



Der Atem als Quelle für körperliche, emotionale und mentale Gesundheit.

Die Arbeit mit dem Atem ist für jeden Menschen überaus wichtig und für jeden Therapeuten ein Grundwerkzeug, um emotionale Blockaden zu lösen, Energie ins Fließen zu bringen, Lebensenergie aufzutanken, Muskelverspannungen zu lösen und die inneren Organe zu entlasten und zu stärken. Atemarbeit ist generell eine wunderbare Erfahrung für jeden, der daran interessiert ist, sich von Belastungen zu befreien und zu erfahren, wie man sich über den Atem zu einer höheren Energiefülle bringen und gestaute Emotionen loslassen kann.

Gezieltes Atmen führt zu einer höheren Ionisation und zu einer Schwingungserhöhung des physischen und feinstofflichen Körpers und ermöglicht eine höhere, intensivere Bewusstseins-Erfahrung. Über den Atem erfahren wir den fließenden Rhythmus des Lebens und das lebendige Pulsieren von Geben und Nehmen.

Ziel dieses Seminars ist es, bewusst am eigenen Gesundungsprozess zu arbeiten und damit Selbstverantwortung zu übernehmen. Sie lernen Begrenzungen, Ängste, unterdrückte Gefühle, Depressionen, körperliche Blockaden und einschränkende Verhaltensmuster zu verstehen und zu verwandeln.

Zwerchfellverspannungen führen zum Beispiel zur Blockierung der Verdauungs-, Atem- und Herztätigkeit. Durch emotionalkybernetische Atem- und Körperarbeit ist es möglich, Atemnot bei Asthma, Herzschmerzen, Rhythmusstörungen, Herzschwäche, Verdauungsstörungen, Nierenstauungen und Nierenschwäche wieder in eine harmonische Ordnung zu führen.

Sie lernen mit den Muskeln, Knochen, Gelenken und inneren Organen zu kommunizieren und sie wieder bewusst zu steuern und so in Einklang mit der göttlichen Ordnung zu bringen. Weiters erlangen Sie die Fähigkeit, über mental-emotionale Methoden Ihre komprimierten Bandscheiben zu entlasten und von Nervenschmerzen zu befreien. Das wieder gewonnene Körperbewusstsein bietet Ihnen erneut Raum, um die Körpersprache verstehen und den Informationsinhalt von Krankheitssymptomen erkennen und auflösen zu können.

Wir arbeiten mit Elementen der transpersonalen Psychologie, mit holotroper Atmungstechnik, Bioenergetik, mit verschiedenen aktiven und passiven Entspannungstechniken, Gestalttherapie, Musik, Rhythmus, Stressbewältigungstechniken, etc.

All diese Ansatzpunkte ermöglichen einen tiefgreifenden Selbsterfahrungsprozess, um die Vielfältigkeit des eigenen Potentials kennen zu lernen und Freude, Lebendigkeit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

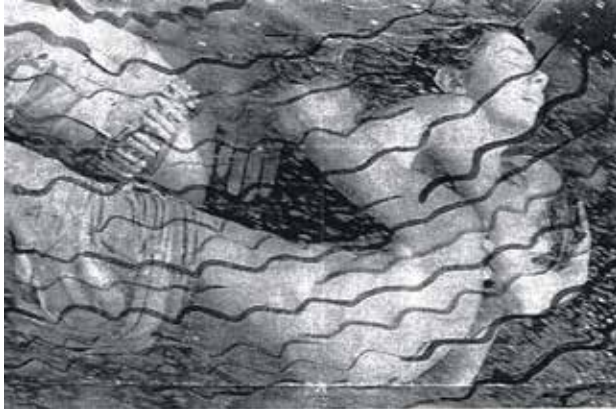
Nur im Zusammenwirken von Körper, Psyche und Geist können die inneren Lebenskräfte aktiviert werden, damit eine erweiterte Sichtweise, Wahrhaftigkeit, Lebendigkeit und damit eine ganzheitliche Gesundheit ermöglicht werden kann.

Themenschwerpunkte:

- ☉ Den **Körper** durch dynamische und meditative Körperarbeit aktivieren und öffnen
- ☉ Die **Emotionen** durch Atemarbeit und offenen Ausdruck befreien
- ☉ Das **Denken** durch das Erkennen und Loslassen negativer, lebensverneinender Glaubensprogramme klären und neu ausrichten
- ☉ Die **frei gewordene Kraft** durch kreativen Ausdruck kanalisieren
- ☉ In Meditationen die **Verbindung zur inneren Führung** erfahren und nutzen
- ☉ Durch Singen, Tanzen, Lachen, Feiern **Leichtigkeit und Freude** erleben

Veranstalter: AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEINSBILDUNG
der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und
Bewusstseinsforschung, www.quantenmed.at

Referent: **Dr. med. Ewald Töth**
Wissenschaftlicher Leiter der Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft für
Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, www.licht-quanten.com,
www.bewusst-gesund-sein.at, www.hildegardaderlass-toeth.at, www.dr-toeth.at



**Der Körper ist ein
Instrument
für die Erfahrung
des menschlichen
Geistes**