

## **Die heilende Kraft des Atems**

### **Sich selbst vertrauen lernen**

*Es gibt eine Kraft in uns, die weiß, was sie tut. Wenn wir vertrauen, empfinden wir auch Liebe.*

*Vertrauen ist das Gegenteil von Zweifel und Kontrolle.*

*Um vertrauen zu lernen, muss ich erst still werden, ganz nach innen hören und dem inneren Impuls aus dem Herzen folgen.*

*Im VERTRAUEN liegt die Kraft deines Geistes, der die Dinge akzeptiert, wie sie sind.*

*Vertrauen löst die Angst und heilt.*

*Was ist Vertrauen für mich? Wie kann ich lernen, mir selbst zu vertrauen?*

*Was hindert mich daran?*

**Sich innen tief begegnen und erfahren im Atemprozess, zulassend und annehmend**

*Der Atem ist ein wunderbarer Begleiter, um uns in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen*

*An diesem Wochenende möchte ich die Möglichkeit geben, die Kraft der Gegenwart – das mich selbst finden - in Form von Atemsitzungen, Kommunikationsübungen und Meditation zu erfahren*

*Atem und Lebensmuster, sowie Hindernisse können dabei erkannt, erfahren, angenommen und aufgelöst werden*

*Die Atemsitzung selbst verläuft über ca. 1 Stunde. Die Aufmerksamkeit dabei liegt auf das Einatmen und das Loslassen im Ausatem in Form einem Kreisatmens.*

*Das bewußte Atmen hilft, das die Lebensenergie wieder freier durch den Körper fließen kann. Die hierbei frei gewordenen Energien lassen einen neuen Lebensimpuls entstehen. Raum für Einsichten und Erkenntnisse werden frei.*

**Kommunikationsübungen** verhelfen zu mehr Klarheit und Offenheit und verbessern die Beziehungsfähigkeit

**Meridianübungen** regen die Energiebahnen an. Es kommt zu einem angenehmen Energiefluss



**Verbindliche Anmeldung bis 25.4.2020  
Ca. 8 Teilnehmer**

**Termin**

**26.6.-28.6.2020**

**Teilnahmebedingungen**

*Bei Rücktritt innerhalb von 2 Wochen vor dem Termin Sorge ich für eine Ersatzperson oder übernehme die Kosten für die Seminaregebühr*

*Ich trage die Verantwortung für meine Handlungen innerhalb und außerhalb der Gruppe.*

*TeilnehmerInnen mit behandlungsbedürftigen Leiden (Asthma, Herzleiden etc.) sollten vor einer Teilnahme mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker Rücksprache halten*

**Ort:** Altes Pastorat Neukirchen 84  
24972 Steinbergkirche (direkt Ostsee)

**Beginn:** Freitag, 26.6. 2020 18.00-hr

**Ende:** Sonntag, den 28.6.2020 ca. 14.00  
Uhr

**Kosten:** Honorar: 200,-€ plus  
U=350,- durch Teilnehmerzahl  
Plus Verpflegung

**Anmeldung:**

**Marion Reumann**

**Tel: 0151 87538643 27975 Hürup**

**Yamini-Christina Stopczyk**

**04204-5352**

**01724434288**

Seminar.....

Termin:.....

Name.....

Adresse.....

.....

Telefon.....

.

Alter.....

Beruf.....

e.mail.....

**Ich erkläre mich mit den  
Teilnahmebedingungen  
einverstanden.**

Datum.....

Unterschrift.....

**Yamini-Christina Stopczyk**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
in Bremen

Atemlehrerin für Intuitives Atmen  
seit 1985

Kommunikationstrainerin in der Kunst  
des Zuhörens und Verstehens

Leitung von Enlighthment Intensive  
Hypnotherapie

EMDR-Traumatherapie

Bodytalkpraktikerin CBP

Körperarbeit-Trägerpraktikerin

Trainerin für

Selbstcoachingsystem

und ganzheitlichem

Yoga

Familienaufstellungen

[www.praxis-stopczyk.de](http://www.praxis-stopczyk.de)

**Marion Reumann**

Heilpraktikerin

Anleitung der Meridianübungen

# **DIE KRAFT DES HEILENDEN ATEMS**

**Wochenendseminar in  
Neukirchen/Ostsee  
vom**

**26.6.-28.6.2020.**



**mit  
Yamini-Christina Stopczyk  
Marion Reumann**