

inhalt:

woher kommen wir,

drei thesen zur schöpfungsgeschichte :

*es war ein schöpfer am werk. das leben kam aus dem all.
zufall und notwendigkeit {evolution was ist das?; die gesetze
der vererbung; das system des lebens; der kosmische kalender}.*

vom atem des lebens

woher kommen unsere atemgewohnheiten

wie der atem, so der, der atmet

lunge, der vermittler zwischen den welten

niere, der wächter der atembewegung

der atem findet seinen rhytmus selbst

die sprache des atems

wie hängen stress und das atmen zusammen

was heisst eigentlich hyperventilation

halb geatmet halb gelebt :

*wie fühlt man sich wenn der körper zu viel adreanalin
auschüttet {zustände von angst und panik , symptome und
äusserungen einer panikattacke}*

das die menschen vom atmen selbst das atmen erfahren

durch atmung kraft erzeugen

pausen und der stil der dynamogenen atmung

der atem als energieträger

wie funktioniert der eigentliche atemvorgang

der weg des atems durch unseren körper

wieviel luft steht uns eigentlich zur verfügung

die natürliche atembewegung des atemsystems

pädagogische anregungen:

wie kleinere und größere kinder gerne miteinander spielen

atemreisen für kleine pausen :

atemtechniken und atemspele mit anleitungen & meditation für kinder und erwachsene {kurze atemphantasien, längere atemphantasien, atemmeditation}

das geheimnis der vollständigen atmung :

verwöhne dich selbst, mit einem vollem atemzug. sich die eigene atmung bewusst machen

heilsames atmen

ganzheitliche betrachtungen zum gesundsein und kranksein