

Atme deine Freiheit



Wir alle sind Meister des unbewussten Atmens! ... weil es einfach nebenbei geht, ohne, dass wir darauf achten müssen. Und genau das ist der springende Punkt: **SOBALD wir bewusst darauf achten, öffnen sich Türen, verändern sich Welten!**

Ich nenne meinen Zugang zum bewussten Atmen **Atme deine Freiheit!**

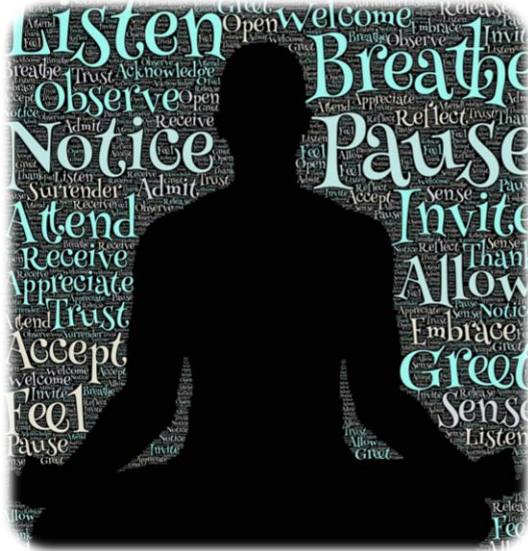
Das bewusste, achtsame, freie Atmen versorgt unseren Körper und seine Zellen mit mehr Sauerstoff und ermöglicht dem Kohlendioxid ungehinderter abzufließen.

Was unserem Körper tut gut, beeinflusst auch unsere Seele und unseren Geist. So kommen wir durchs bewusste, achtsame, freie Atmen zu uns selbst zurück. Wir spüren wieder, was in uns gerade los ist, wie es uns eigentlich geht, und was wir momentan gerade brauchen.

Oft stecken wir in beschränkenden Gedankenmustern oder Situationen fest – **wenn wir beginnen, bewusst, achtsam und frei zu atmen, atmen wir Freiheit in unser gesamtes System** – in unseren Körper, in unsere Gedanken- und Gefühlswelt, in unser Herz, in unsere Essenz.

Auf der nächsten Seite führe ich dich in eine **Atemerfahrung**, die du jederzeit und überall wiederholen kannst – ob für 10 Sekunden oder 10 Minuten – du wirst in die Wirkung des Freiheit-Atmens immer tiefer eintauchen können, je öfters du dir Zeit dafür nimmst!

Atmen-Erfahrung: *Atme deine Freiheit*



Mache es dir gemütlich, entweder im Sitzen oder Liegen.

Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.

Spüre, wie du immer mehr zur dir zurückkommst, immer mehr bei dir landest.

Spüre, wie der Atemstrom sich in deinem ganzen Körper ausbreitet, jeden Körperteil durchströmt, jedes Organ erfüllt, jede Zelle berührt.

Spüre, wie sich Ruhe, Frieden, Weite, Gelassenheit, Freiheit in dir ausbreitet.

Spüre, wie dein Gedankenstrom friedlicher wird, dein Herzschlag mit Ruhe erfüllt wird, dein Körper sich entspannt.

Spüre, wie Klarheit, Kraft und Inspiration durch deinen Atemstrom in dir zu fließen beginnen.

Spüre, wie sich wärmende Geborgenheit, Sanftheit und Liebe in dir ausbreiten.

Du bist getragen. Du bist geschützt. Du bist geborgen. Du bist geliebt.

Atme Liebe – atme Geborgenheit – atme Klarheit – atme Kraft – atme Freiheit ...

Bleibe in diesem Flow-Gefühl, beginne langsam, deine Zehen und Finger zu bewegen und komme gestärkt, erfrischt und befreit zurück.

Vielleicht möchtest du aufschreiben, welche Erfahrungen du damit gemacht hast, welche Gefühle, Eindrücke oder Bilder in dir aufgetaucht sind ...

Ich wünsche dir weiterhin wunderbare Erfahrungen beim Atmen deiner Freiheit!

Herzensgrüße an Dich!

Monika