

even-Seminar mit Verena Anliker

Lehrerin für „Bewusstes Atmen“

In den even-Seminaren sprechen wir über die Erfahrungen mit unseren even-Heilketten. Der gegenseitige Austausch unterstützt uns dabei, die Prozesse besser zu verstehen, die wir mit unseren even-Heilketten erleben.

In der einstündigen „Bewusstes Atmen“-Sitzung nach Leonard Orr beschäftigen wir uns innerlich mit unserer even-Botschaft und deren Bedeutung, um sie auf einer tieferen Ebene besser verstehen und im Alltag integrieren zu können.

Während der Atemsitzung können wir uns vollständig entspannen. Das tiefe, kreisförmige Atmen reinigt unsere Gedanken und wirkt gleichzeitig unterstützend, um gestaute und blockierte Energien loszulassen.

Der Atemprozess beginnt damit, dass du dich entspannt auf den Rücken legst, die Augen schließt und deinem momentanen Atem-Rhythmus nachspürst. Langsam beginnst du, deine Atmung in die Brust zu lenken und beim Ausatmen loszulassen.

Das Einatmen wird nun mit dem Ausatmen kreisförmig zu einem entspannten Rhythmus verbunden, den du über eine Stunde beibehältst. Während dieser Zeit durchläufst du zum Teil tiefe und intensive körperliche und seelische Prozesse. Du erkennst die Verbindung zwischen deinem Atemrhythmus und deinem Denken und kannst mehr und mehr von allen negativen Gedanken und Gefühlen loslassen, die dich vorher blockiert haben.

In einem sicheren und liebevollen Raum begleite ich alle even-Seminar-Teilnehmenden dabei.

1990 wurde ich von Leonard Orr ausgebildet, dem Begründer von „Bewusstes Atmen.“ Seither habe ich sehr viele Menschen beim „Bewussten Atmen“ begleitet und dabei große Wandlungen und physische und psychische Fortschritte bei ihnen miterleben dürfen.

Durch das "Bewusste Atmen" fand ich zu meinem Urvertrauen, fühlte mich bei meinen Hausgeburten sehr unterstützt und auf meinem innern Weg begleitet und gestärkt.

www.rebirthinternational.de