Allgemeine Infos:

Atme dich frei - Alchemy of Breath

Explore the Mystery of yourSELF

>>—----------✧⟐◀▷※ ♡ ※◁▶⟐✧----------—<<

WHAT THE HECK...

Die letzten 3 Monate waren für uns alle auf vielfältigste Weisen eine immense Herausforderung!

Vielleicht gehts dir tiptop und vielleicht nicht.

Vielleicht bist du grad müde, erschöpft und durcheinander, Vielleicht hast du eine Sinnkrise oder stellst dir viele Fragen. Vielleicht bist du wütend, traurig, besorgt oder voller Hoffnung, Freude, Energie und Tatendrang...Vielleicht bist du ganz zart, sensibel und offen...

Vielleicht fühlst du auch einfach, dass sich angestaute Energien, Emotionen, Gedanken und Blockaden lösen, befreien oder neu sortieren möchten?

Alles und mehr darf sein und ist Teil eines Transformationsprozesses, durch den wir alle gemeinsam gehen. Du bist nicht allein!

Komm, komm, komm...lass dich durchatmen von deinem Lebenshauch. Erfahre die Alchemie des Atems an deinem eigenen Leib: Wie wäre es, dir selber ganz in der Tiefe begegnen. Deiner innersten Weisheit lauschen.

Das Mysteriums deines Seins erkunden.

Ich heisse dich herzlichst willkommen in einem heilenden geborgenen Raum, ganz für ♡DICH♡, getragen durch meine Präsenz, Musik und die Kraft und Energie anderer Mitmenschen.

WAS PASSIERT IN EINER ATEMSESSION?

Alchemy of Breath steht für die transformierende Kraft des bewussten Atmens. Eine Atemsession bietet dir den Raum, dich voll und ganz auf dich, deinen Körper, deine Gefühle und dein gesamtes Wesen einzulassen.

Wir praktizieren in dieser Session vertieftes, zusammenhängendes Atmen durch den Mund im Liegen. Die reine Atemsequenz dauert eine Stunde. Du wirst auf dieser Reise von sorgfältig ausgewählter Musik meiner Stimme und achtsamer Berührung begleitet.

Diese Session ist eine Einladung zur HIN- GABE an dich selbst und die Überraschungen, welche das Beatmen deines Körpers für dich bereit hält.

WIRKUNGEN:

Die erhöhte Zufuhr von Sauerstoff und die Achtsamkeit, mit dem der Atem praktiziert wird, haben vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Zirkulierendes Atmen…

- entgiftet und bringt Klärung

- fördert das Wohlbefinden auf allen Ebenen

- hilft zu vibrierender Lebendigkeit im Körper

- öffnet den Geist für Inspiratiin und Erkenntnis

- schmelzt Herzwände

- bringt Gefühle an die Oberfläche

- stärkt Mitgefühl und Selbstliebe

- löst seelische und körperliche Blockaden, Stagnation und Traumen

- vertieft die Beziehung zu sich selbst und somit zu allen anderen

- verbindet dich mit der Quelle allen Seins

WORIN BESTEHT DIE ALCHEMIE DES ATEMS:

Beim bewussten Atmen bringen wir Licht ins Dunkle!

Durch die gesteigerte Zufuhr von Sauerstoff werden Energien bewegt, Gefühle die latent da waren wieder gefühlt und der geistige Reichtum aktiviert.

Atemarbeit ist auch Seelenarbeit. Durch den Atem kommen wir an Anteile heran, die manchmal nicht zugänglich sind und "im Dunkeln" liegen. Eine Atemsession ist wie eine schamanische Reise, die hilft, verlorene, verlassene oder vergessene Anteile (durch Traumata und andere Erlebnisse) wieder einzusammeln und neu in dein Leben zu integrieren.

WAS BEIM ATMEN CHEMISCH PASSIERT:

Verbundenes Atmen kann die Zirbeldrüse und die Hypophyse aktivieren, es wird Dimethyltryptamin (DMT) freigesetzt, eine psychotrope Substanz, die auch als "Gott-Molekül" bezeichnet wird. Diese Substanz verändert die Wahrnehmung von Raum und Zeit radikal, bietet Zugang zu ungewöhnlichen Zuständen bewusster und psychedelischer Visionen. Es

handelt sich um denselben Wirkstoff, welcher bei Einnahme von Ayahuasca und LSD wirkt und kosmische Durchbrüche und seelische "a-ha" Erlebnisse verursachen kann.

HINTERGRÜNDE:

Stanislav Grof (Holotropes Atmen) und Leonard Orr (Rebirthing) haben in den 60er und 70er Jahren in Amerika grossartige Pionierarbeit für das verbundene Atmen geleistet. Doch der Atem wurde seit Urzeiten von unseren Vorfahren auf der ganzen Welt genutzt um erweiterte Bewusstseinszustände zu erreichen, Kontakt zur geistigen Welt aufzunehmen und in Trance zu kommen bei Ritualen und Heilzeremonien.

****

KONKRET ZU DIESER SESSION

DATEN: Freitag, 12.// 19. Juni und Freitag 3.//10. Juli

ZEIT: 20.00- 22.30

ORT: Monbijoustrasse 114, Bern, Tram Nr 9 Richtung Wabern, Haltestelle „Wander"

ABLAUF: Einführung für Erstmalige auf Anmeldung um 19.15 vor Ort.

Beginn im Kreis um 20.00, Meditation und Wissensinput, Körper und Stimme öffen, 1 volle Stunde Atmen, Ausklang und Integration, Abschluss im Kreis.

KOSTEN: 50.-/ Abend

—> Ermässigung gebe ich auf Anfrage

MITBRINGEN: Bequeme lockere Kleidung, Wasserflasche, Notizmaterial, ev ein Tuch oder Schal, um dich zuzudecken

ZU BEACHTEN: Der Atem ist ein starkes Medium, das intensive Empfindungen hervorrufen kann. Selbstverantwortung und Selbst Fürsorge ist das A und O. --> WICHTIG: Bei akuten gesundheitlichen psychischen oder physischen Problemen oder Medikamenteinnahme und wenn du schwanger bist, bitte ich dich, im Vorfeld mit mir Kontakt aufzunehmen und Rücksprache zu halten.

Im Hinblick auf Covid- 19 zähle ich auf die Selbsteinschätzung/ Verantwortung jedes Einzelnen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, so dass der Abstand eingehalten werden kann. Wenn du dich kränklig fühlst oder bedenken hast mit anderen im selben Raum intensiv zu atmen, dann bitte ich dich zu Hause zu bleiben.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: welcome@space4alchemy.com

Bitte jeweils bis spätestens am Freitagmittag anmelden. Die Platzzahl ist momentan auf 10 Personen beschränkt. Bei weniger als 4 Anmeldungen kann die Veranstaltung am Freitagmittag abgesagt werden.

--> WICHTIG: Zwischen 19.15 und 20.00 bin ich für eine 30- Minütige Einführung für Erstmalige vor Ort. Bitte dies vorher anmelden.

****

KURSLEITUNG:

Daniela Ramser: Gründerin von Space4Alchemy (www.space4alchemy.com). Breathwork- Facilitator, Alchemy of Breath (www.alchemyofbreath.com). Andere Hintergründe: Studium Religionswissenschaften, MAS in Systemische Beratung, Counsel Guide Training (aktuell in Ausbildung) Qigong Trainerin, mediale Arbeit, schamanische Klangheilung, Stimm- und Atemarbeit. Langjährige Arbeit im Bereich Kinder- und Jugendförderung, Migration und Lebensbegleitung/ -coaching.