

Holotropes Atmen

Freedom Breathwork nach Kyah Mull

Die **Freedom Breathwork-Arbeit nach Kyah Mull ist eine kraftvolle Atem-Methode**, die uns in tiefen Kontakt mit uns selbst und unserem innersten Wesen bringt. Ich durfte diese Methode von ihr 2006 in Amerika und in der Bretagne lernen und setze sie seither in Therapiegruppen sowie auf Wunsch auch in Einzelsitzung ein.

Und das tiefe, befreiende Atmen ist nicht neu. Es beruht auf einer uralten überlieferten (schamanischen) Technik, die von den unterschiedlichen Völkern als Reinigungs- und Krafritual eingesetzt wurde. Auf der Basis des in den 1970er Jahren von Stanislav und Christina Grof entwickelten **Holotropen Atmens** bringt uns die Freedom Breathwork-Atemtechnik mit Themen unseres täglichen Lebens in Kontakt und auch mit tieferen Schichten unserer Persönlichkeit. Wir brauchen nichts weiter zu tun, als uns der Musik hinzugeben und nach einem bestimmten Muster zu atmen, achtsam begleitet von mir als Therapeutin, die ich Sie immer wieder daran erinnere, den nächsten Atemzug tief, bewusst und mutig zu nehmen.

Das Ziel der Freedom Breathwork-Arbeit ist es zudem, über die Atmung innere Loslass-Prozesse anzuschieben. Sie bringt uns mit tieferen Bewusstseinschichten und wichtigen Erfahrungen in Kontakt, die schwer für uns waren und uns in unserem Alltagsbewusstsein normalerweise verschlossen bleiben. Das Holotrope Atmen bedient sich dabei eines wichtigen Körpermechanismus, nämlich unserer tiefen Bauchatmung. Letztere steht allerdings auch bei einer Releasing-Sitzung jeweils am Anfang. Mit der tiefen Bauchatmung werden die inneren Themen in Richtung Oberfläche bewegt. Manchmal kommen dabei deshalb auch Releasingsätze innerhalb einer Freedom Breathwork-Sitzung zum Tragen.

Diese einzigartige Atemarbeit, die uns befreit und in einen Zustand inneren Friedens versetzt, biete ich seit 2015 als Gruppenabend-Therapieworkshop (und in Einzelfällen auch als Einzelsitzung) immer wieder an. Ein solcher Abend dauert in der Regel 2,5 Stunden. **An diesem Atemworkshop kann jeder teilnehmen, der bei guter seelischer Gesundheit ist.** Freedom Breathwork stärkt uns in jeder Lebenssituation, unabhängig ob Erfolgsspur oder Krise. Das Holotrope Atmen ist zudem ein sehr wirksames und aufbauendes Instrument, wenn uns die Balance verloren gegangen ist.

Die Teilnahme an einem Freedom Breathwork-Abend erfordert allerdings im Vorfeld einen Kennenlern- und Beratungstermin in meiner Naturheilpraxis. Das Holotrope Atmen ist eine wunderbare, aber auch sehr tiefgreifende therapeutische Technik, so dass es unabdinglich ist, im Vorfeld zu klären, ob Freedom Breathwork für Sie wirklich zum jeweiligen Zeitpunkt die richtige Methode ist (über den kinesiologische Muskeltest lässt sich das relativ zuverlässig ermitteln). Sprechen Sie mich an, wenn Sie Interesse an einer solchen gruppentherapeutischen Erfahrung oder auch an einem Einzeltermin haben. Gerne beantworte ich Ihre Fragen. Rufen Sie mich an! Die Kosten für Freedom Breathwork betragen dabei: 65,- € für einen Gruppenabend in der Kronauer Akademie und 150,- € für eine Einzelsitzung von 90 Minuten in der Naturheilpraxis.

Ich freue mich mit Ihnen auf eine zutiefst befreiende Erfahrung. Ihre Charlotte C.Oeste