



Kraftvoll durch richtiges Atmen und Entspannen

Einatmen. Ausatmen. Ankommen.

Eine kleine Atemreise mit yogischem Hintergrund

Atem ist Leben

1

Der erste Atemzug bei der Geburt

2

Und _____

3

Der letzte Atemzug beim Sterben

Wie oft bist du dir deiner Atmung wirklich bewusst? Der Atem ist das Tor zu reinem, klarem Bewusstsein.



Bewusstes vs. unbewusstes Atmen

Unbewusst

flach, hektisch, vom Alltag getrieben

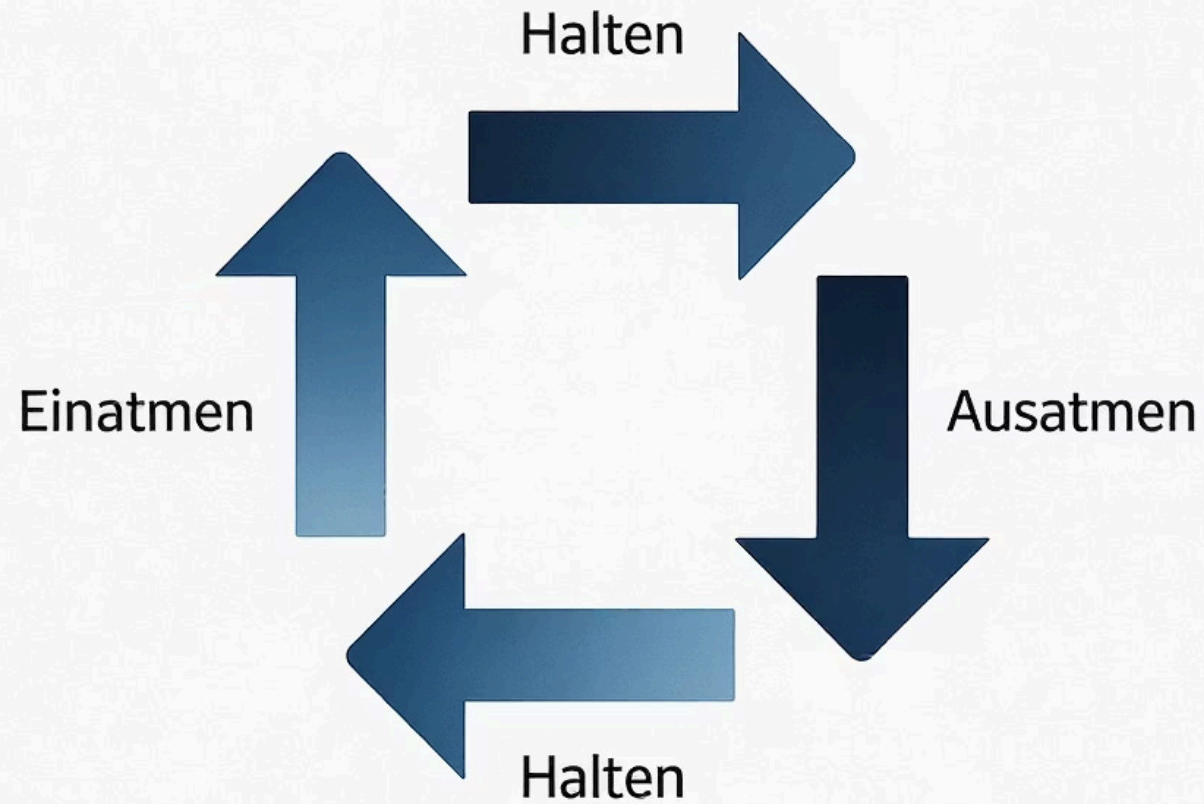


Bewusst

ruhig, tief, heilend



Yoga beginnt mit Atem. Pranayama ist bewusste Verbindung zu dir selbst.



Bewusstes Atmen

Übung: **Box Breathing**

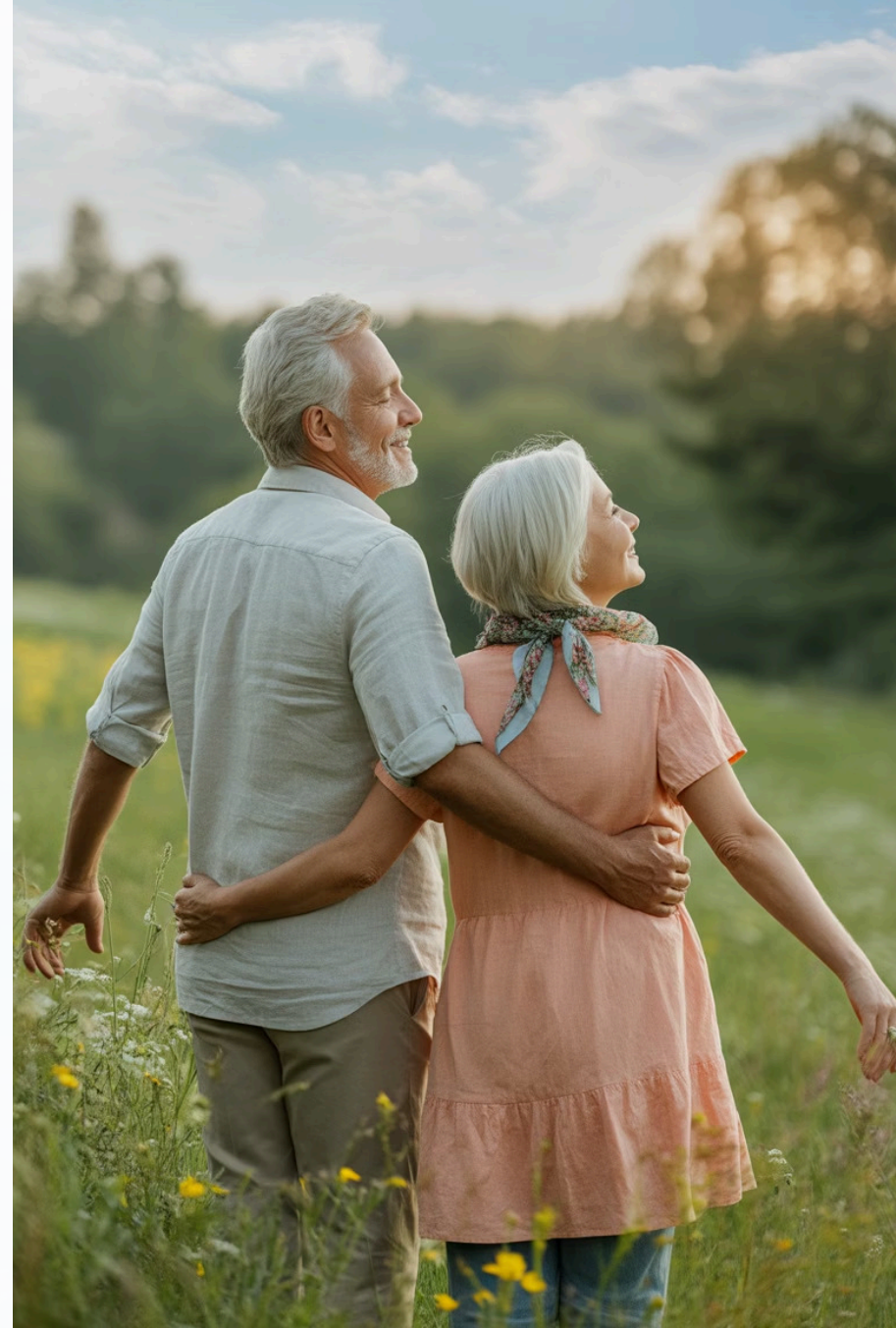
4 Sekunden jeweils

- Einatmen
- Halten
- Ausatmen
- Halten

Was sagt unsere Sprache über den Atem?

Frage an die Gruppe:

Welche Sprichwörter oder Redewendungen kennt ihr zum Thema *Atmen* oder *Luft*?



Was sagt unsere Sprache über den Atem?



„Einmal tief durchatmen.“

Zur Ruhe kommen



„Kaum zu Atem kommen.“

Dauerstress



„Den Atem anhalten.“

In Spannung verharren



„Jemandem bleibt der Atem weg.“

Sprachlosigkeit



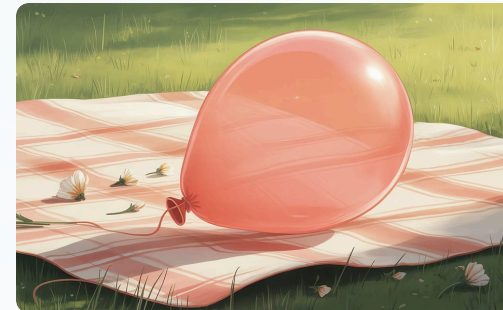
„Einen langen Atem haben.“

Geduldig bleiben



„Frische Luft schnappen.“

Neue Energie



„Die Luft ist raus.“

Keine Energie mehr



„Jemandem geht die Luft aus.“

Erschöpfung

Unsere Sprache zeigt: Der Atem hat Bedeutung – weit über den Körper hinaus.



Atem im Körper spüren

1

Bauch

Ruhe und Erdung

Hände auf den Bauch, Atem tief lenken

2

Rippen

Weite und Raum

Hände an die Seite, Atem weitet dich

3

Brust

Herz öffnen

Hände aufs Brustbein, Atem hebt dich

Dein ganzer Körper wird zum Atemraum

Wie lange kann ein Mensch überleben?



Ohne Essen

Wissenschaftlich: 30–60 Tage bei gesunden Erwachsenen.

Yogisch: Berichte von über 100 Tagen durch Meditation und Prana-Fokus (wissenschaftlich unbestätigt).



Ohne Trinken

Wissenschaftlich: 3–5 Tage, abhängig von Klima und Gesundheit.

Yogisch: Behauptungen von 10–14 Tagen durch Meditation und Atemkontrolle (unbelegt).



Ohne Atmen

Wissenschaftlich: 3–5 Minuten, bevor Hirnschäden eintreten. Apnoetaucher: Rekorde bis zu 11–12 Minuten.

Yogisch: Berichte von 30 Minuten Atemanhalten in tiefer Meditation. „Wenn der Atem ruht, ruht der Geist.“

Mini-Atemreise (zur Entspannung)

 Geführte Praxis: Im Sitzen (besser Liegen)

Reise der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper, von den Zehen bis zum Scheitel



Du wirst geatmet

Spüre, wie der Atem von selbst kommt und geht



Du bist bewusst

Erlebe volle Präsenz im gegenwärtigen Moment



Du bist frei

Erfahre innere Weite und Gelassenheit

Atem im Alltag

Vor dem Aufstehen

3 Atemräume - Bauch, Rippen,
Brust

Vor dem Essen

innehalten, Augen Schließen,
Bewusst Atmen

Vor dem Schlaf

Atemreise durch den Körper

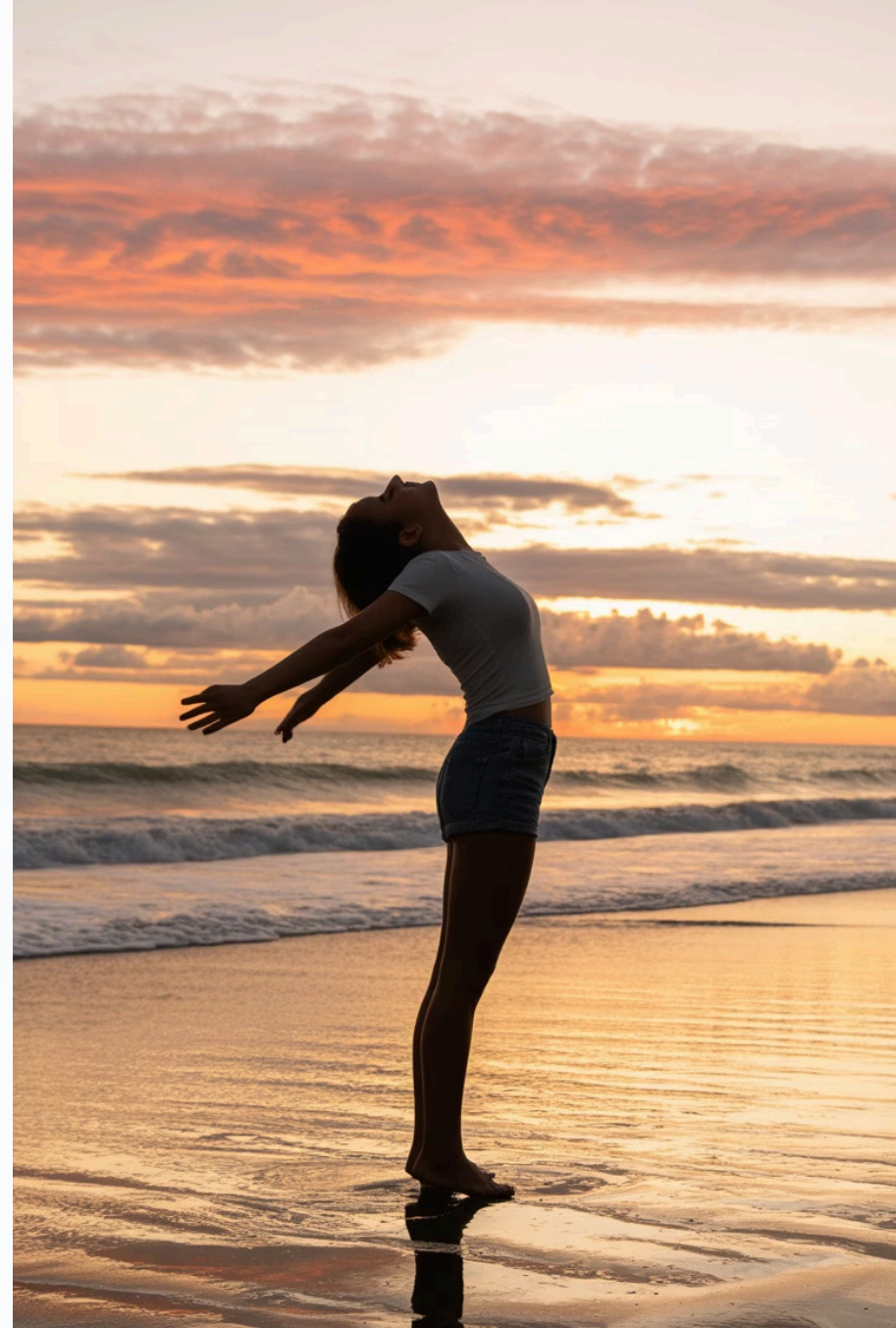
Der Atem ist immer da – nutze ihn bewusst.



Abschluss

„Der Atem ist das einzige, das immer bei dir ist – vom ersten bis zum letzten Moment.“

Der Atem ist das Tor zu reinem, klaren Bewusstsein. Danke, dass du dir heute Zeit genommen hast.



Kontakt:



Yogakurse

Wenn du regelmäßig etwas für deine Gesundheit tun möchtest, bist du recht herzlich zu meinen Yogakursen eingeladen.

Aktuell Samstags: 09:30 -11:00 Uhr



Michael Ewertz

Zertifizierter Yogalehrer mit Fokus auf Atemtechniken und Entspannung



Melde dich bei mir

Michael.ewertz@web.de

01773160322