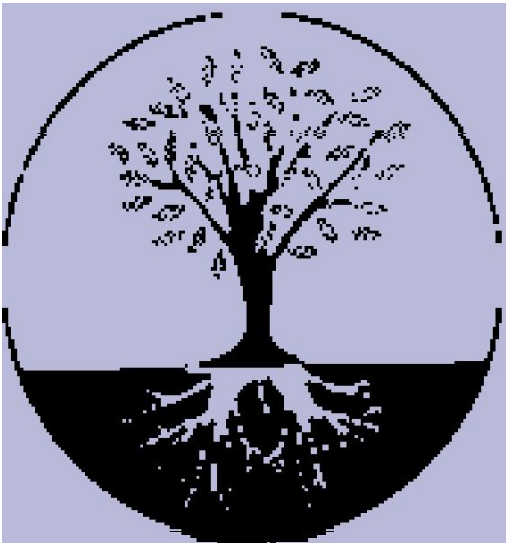


# Verbundenes Atmen

frei nach Dr. med. Rüdiger Dahlke



Verbundenes Atmen ist eine ganz einfache, aber deshalb sehr wirksame Methode um die

## Selbsteilungskräfte

von **Körper, Geist** und **Seele** zu (re)aktivieren.

Verbundenes Atmen ist aber auch noch viel mehr. Er ist Diagnose und Therapie zugleich und stellt eine anerkannte Methode innerhalb der **transpersonalen Psychotherapie** dar.

Er gehört zu jenen Methoden, die mit relativ geringem Aufwand in sehr tiefe energetische

Bereiche, der eigenen Seele vordringen lässt und dies geschieht auf

**körperlicher,**  
**seelischer,**  
**energetischer und**  
**spiritueller Ebene.**

Panta rei... .... (Heraklit: Alles fließt)  
... alles im Flow

Innerhalb der **Transpersonalen Psychotherapie** ist es jene Methode, die in unvergleichlich kurzer Zeit und mit relativ geringem Aufwand in sehr tiefe energetische Bereiche der eigenen Seele vordringen lässt.

Sie ist eine wundervolle, sanfte Hinführung zu intensiverem, inwendigen Erleben, zu größerer Lebendigkeit, aber auch zu allem was sich ihr entgegenstellt. !

Wenn alte, hemmende und längst überlebte Muster schrittweise sich beginnen zu lösen, dann können sie sich auch selbst gesetzte Grenzen erweitern und Ihnen völlig neue innere Räume erschlossen werden.  
(transpersonale innere Räume)

Lebensfeindliche Konzepte lösen sich auf und gebundene Lebensenergie beginnt wieder frei und spürbar zu fließen!

Mehr Lebenskraft und Selbstwert und Bewusstsein ist die Folge.

## Besonders geeignet bei

- In schwierigen Umbruchzeiten, tiefem Kummer und Lebenskrisen
- Depressionen
- Burn- Out Symptomen
- Erschöpfungszuständen
- Tinnitus und Spannungszuständen
- Migräne / Spannungskopfschmerzen
- Magengeschwüren
- Allergien u.v.m

## Atemsitzungen unterstützen:

- den Stressabbau
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- Wirken schmerzlindernd
- Fördern die Durchblutung (Tinnitus)
- Unterstützen die Entschlackung
- Stärken das Immunsystem
- regulieren den ph-Wert des Blutes bei Übersäuerung in Folge falscher Ernährung, Alkohol- oder Nikotin Konsum
- steigert die Lebensfreude
- die Sinnsuche und Findung





## Thomas Kistler Atemtherapie / Coaching Langjährige Klinik-Erfahrung

In der psychosomatischen Klinik, Park- und Fachklinik,  
Heilgenfeld in Bad Kissingen.  
Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG)

### THOMAS-HEILKUNDE-ZENTRUM, THZ

Am Spatzenbuck 14  
D - 91154 Roth bei Nürnberg  
☎ 09171/ 890 495 Fax. 890 491  
Mobil 0171 / 36 61 4 60

Weiter Informationen im Internet unter:

e-mail: [info@tomkin.de](mailto:info@tomkin.de) oder [www.tomkin.de](http://www.tomkin.de)

### Jahres - Termine 2011

Do 06. Jan 2011 „Heilige drei Könige“  
Sa 19. Feb / Sa 19. März / Sa 09. April  
Sa 21. Mai / Sa 15. Okt / Sa 26. Nov / Sa 17. Dez

### **Weiter Termine auf Bedarf.**

Finanzielle Anerkennung 110.-- € pro Person  
(Frühbucherpreis 90.-- €, bei rechtzeitiger Buchung  
mindestens 6 Wochen vor Termin) Preis inkl. kleinem Imbiss  
und geführte Meditation oder Bewegung Meditation.

### WEITERE Informationen und Termine

erhalten Sie auf Anfrage per E-mail mit dem Stichwort

**"Newsletter THZ"**

Sie erhalten dann ca. 4 mal im Jahr die aktuellen Termine  
kostenlos per email.

## Tradition

Der Zusammenhang zwischen Atmen, Leben  
und Seele ist dem Menschen seit alters her bewusst  
und in allen Kulturen und Weltreligionen zu finden.

Erste Hinweise finden sich in uralten tibetischen und  
indischen, vedischen Schriften längst vergangener  
Kulturen.

Schamanische Kulturen und die islamischen Sufies  
kennen `Den Atem` seit jeher als Gefährten der  
Trance, Ekstase und als Elixier von Tanz und  
Lebensfreude.

Der Atem, Odem, steht im Christentum für den Geist  
Gottes, der Schöpfung, seit dem Gott Adam das  
Leben eingehaucht hat.

Es besteht eine tiefe Verbindung zwischen dem  
Heiligen Geist und dem Atem.

## Atem ist Chi... Prana...

In der Lehre Buddhas gilt der Atem (Prana) als das  
Fahrzeug des Geistes, weil Prana unserem Geist  
Beweglichkeit verleiht.

Im modernen TCM, allen Qi Gong oder Tai – Chi  
Traditionen ist der Fluss des Atmens ein Teil des  
Chi´s.

## Erfahrung

Ich sehe mich in der Tradition von **Dr. med.**  
**Rüdiger Dahlke**, der am Institut für  
außerordentliche Psychotherapie in München von  
**Thorwald Dethlefsen** bereits in den 70er Jahren  
das Verbundene Atmen eingesetzt und  
weiterentwickelt hat. Dort wo ich meinem  
therapeutischen Weg begonnen habe.

### Buchempfehlungen zum ATMEN

Die wunderbare Heilkraft des Atmens  
Dr. Rüdiger Dahlke/Andreas Neumann )  
Das Abenteuer der Selbstentdeckung, Stanislav Grof  
Bewusstes Atmen, Rebirthing  
Leonhard Orr/Konrad Halbig

Durch meine **langjährige Klinik-Erfahrung** in der  
psychosomatischen Privatklinik-Parklinik-Heilgenfeld  
in Bad Kissingen, habe ich die Ansätze von  
Leonhard Orr (Rebirthing) und Stanislav Grof,  
(Holotropes Atmen) kennen gelernt und habe dort  
**mehrere Jahre die Atemgruppe geleitet.**

Der Grundgedanke und Ansatz ist bei allen drei  
Methoden sehr ähnlich. Atem als Medium zum  
Heil-Werden, zur Heilung, zur tiefen Selbsterfahrung.

Ich lege zusätzlich einen weiteren Schwerpunkt auf  
die Integration der inneren Bilder (Prozesse) in das  
Alltagsgeschehen.

## Gruppen- und Einzelsitzungen

Ob in der Gruppe oder in der Einzelsitzung,  
stelle, Ich, Ihnen einen geschützten äußeren und  
inneren (spirituellen) Raum zur Verfügung in  
dem sich Ihre Seele angstfrei öffnen und entfalten  
kann.

Ihre bewussten und unbewussten Widerstände  
(Schutzmechanismen) respektiere ich und begleite  
Sie achtungsvoll auf Ihre Reise ins eigene Land, zu  
inneren Bilderwelten einer vielleicht teilweise noch  
unbekannten Seelenlandschaft.

´Sie´ sind der Kapitän, bestimmen Richtung und  
Tempo` Ich` begleite Sie therapeutisch als Lotse!  
Wir beginnen unser Dasein auf Mutter Erde mit dem  
ersten Atemzug und wir beenden unser Hiersein mit  
dem letzten Atemzug.  
Der Atem ist unser Führer durch Zeit und Raum.  
Er ist der Erstgeborene.  
Der Atem verbindet uns mit dem liebsten Menschen  
und unserem schlimmsten Feind. **Der bewusste  
Ausdruck der Polarität und gleichzeitig das  
Medium diese Polarität zu überwinden.**

