

# Atmung · Pranayama · Meditation

Die heilende und wohltuende Kraft von Atmung und Meditation ist mittlerweile wissenschaftlich erforscht und ausgewiesen.

Indem wir uns achtsam zuwenden, uns täglich etwas Zeit nehmen unsere Atmung bewusst zu bemerken und beobachten, machen wir den ersten Schritt zu einem achtsamen und glücklichen Leben.

Der Atem ist ein Geschenk und unsere Lebensquelle.

Wenn wir lernen bewusst zu atmen verfeinert sich die Wahrnehmung unseres Körpers, er kann sich leichter entspannen und wir können loslassen.

**Pranayama** setzt sich aus den Sanskritwörtern prana (Lebenskraft) und ayama (Verlängerung, Ausdehnung) zusammen.

Bei Pranayama geht es um die Ausdehnung und Verlängerung der Lebenskraft. Es beschäftigt sich mit der Zirkulation unserer inneren Energieflüsse. Durch wirkungsvolle Atmungstechniken und den Einbezug der Energieflüsse in unserem Körper erzeugen wir einen energetischen Ausgleich und vergrößern unsere psychischen und intuitiven Kräfte.

In der **Meditation** öffnet sich das Tor zur eigenen Essenz.

Alles rundherum wird unwichtig, der innere Raum öffnet sich; ein Raum der Stille, indem es unendlich viel zu erfahren und zu entdecken gibt.

„Der meditative Raum ist wie das weite Firmament - geräumig und so unermesslich weit, dass er alles aufnehmen kann, was auftaucht“ (Pema Chödrön).