



QAH – Quanten Atmung & Herzöffnung (1:04:00)

Holotropes Atmen & Herz-Öffnung

Atmen – voll und tief (21:35)

Schau, dass Du eine bequeme Sitzposition findest oder Du auf einer bequemen Unterlage liegst; Deine Kleidung sollte locker sein und Dich nicht einengen; im Sitzen sollte Deine Wirbelsäule gerade sein, Dein Kopf aufrecht.

Achte auf Deine Atmung – atme in den Bauch hinein, solange bis er sich nach außen wölbt. Der Bauch sollte sich beim Einatmen ganz entspannen.

Fülle dann Deine Lungen weiter, bis sich auch Dein Brustkorb hebt.

Was immer in den nächsten Minuten in Dir hochkommen und sich zeigen möchte – akzeptiere es – gib dem keine Energie – Bleibe immer beim Atmen.

Jeder Atemzug ist *voll und tief*, wie es für Dich in Ordnung ist, so voll und tief, wie es für Dich geht.

Dynamisches Atmen (6:20)

Lasse Dein Atmen dynamischer, schneller werden; Atme dabei stark ein und aus; dynamisch atmen – nur auf Dein Atmen achten.

Atmen – so kräftig Du kannst (4:25)

Ganz kräftig atmen – so kräftig atmen, wie Du nur kannst.

Langsam atmen (6:00)

Und jetzt wieder langsamer atmen; lasse Deinen Bauch sich entspannen; ganz tief in den Bauch hinein atmen; ganz langsam atmen

Herz-Öffnung (18:40)

Stell Dir vor, dass Du draußen bist und die Sonne jetzt für Dich aufgeht ... lass Dein Herz sich öffnen – lass Dein Herz geben ... öffne Dein Herz ganz weit und schenke einem Menschen Deine Liebe.

Schenke die gleiche Liebe Dir selbst – gib Dir die Erlaubnis Dich zu lieben.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit, mit Dir selbst zu sprechen.

Integration (7:00)

Bleibe bei Dir – im Stehen, Sitzen oder Liegen. Nimm wahr, wie Dein Körper sich entspannt – und genieße es, integriere es.