Spiritualität des Körpers – Der Atem

Leitung: **Roland G. Krügel**
Begleitung: **Miriam Blümel**
Ort: **Domicilium Weyarn**
Termin: **Fr 26.09., 18 Uhr bis So 28.09.2025, 14 Uhr**

Der Begriff ,,Atman" kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie ,,das in uns wirksame Göttliche".

Neben der lebenserhaltenden, vegetativen Funktion, ist der Atem Ausdruck unserer Lebendigkeit. Der Atem verbindet uns mit allem was lebt. Durch den bewussten Atem wird unser Körper als Leib, als beseelter Körper, erfahrbar. Jede Gefühlsregung und jede Geistesverfassung spiegelt sich im Atemrhythmus wieder. Die Atemqualität drückt also unseren Bewusstseinszustand und unsere Befindlichkeit aus. Im Atmen kommt unser "]a" zum Leben in seiner Dualität zum Ausdruck. Unsere Licht- und Schattenseiten, unsere biografische und gegenwärtige Persönlichkeit, aber auch unsere Beziehung zum Göttlichen, spiegelt sich im Atem wieder. Solange wir im Körper leben, kommen wir am Atem nicht vorbei... er ist Grundlage jeder Meditation und verhilft uns zu einem tieferen und ganzheitlichen Erleben. Empfinden und Fühlen, Hingabe und Achtsamkeit Wille und Geschehen lassen sind unsere Übungsfelder.

Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von alleine wiederkommt (Prof. Ilse Middendorf)

Bei der Lehre des "Erfahrbaren Atems" erlernen wir keine Technik, sondern wir sammeln Erfahrungen mit dem eigenen zugelassenen Atem. Wir fragen: Wo kann ich meine Atembewegung spüren, wo im Körper kann sich mein Atem ausdehnen und in welcher Qualität erfüllt er mich? Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, folgen unserem Atemfluss, nehmen wahr, wie der Einatem uns erfüllt und nährt, wie der Ausatem uns wieder verlässt. In der Atempause können wir absichtslos und still sein oder werden.

Curriculum

- Empfindungsfähigkeit wecken durch Bewegung Stille und Sammlung
- Atembewegung Atemrhythmus, Atemräume
- Körperhaltung und ihre Bedeutung
- Bewusstheitsübung: körperlich-seelisch-geistige Wechselwirkungen erforschen
- Atemfluss und Stimme beim Anleiten von Meditationen
- Atemmeditationen für den Alltag

Empfohlene Lektüre

- Prof. Ilse Middendorf "Der Erfahrbare Atem", Junfermann Verlag
- Herta Richter, Dieter Mittelsten Scheid "Vom Wesen des Atems", Forum zeitpunk
- Susanne Barknowitz "Atmen – ein lebendiges Geschehen", Verlag Gralsbotschaft
- Dieter Mittelsten Scheid "Stille in einer lauten Welt", Kösel Verlag
- Thich Nhat Hanh "Das Wunder der Achtsamkeit", Theseus Verlag

Mehr zu Roland G. Krügel

Ausbildung am Ilse-Middendorf-Institut in Beerfelden/Odenwald zum Atemtherapeuten und Heilpraktiker; diplomiertes Mitglied des Berufsverbandes AFA/BVA; Weiterbildung in Rebirthing, Intuitives Atmen, Voice Dialogue, Contact Improvisation (New Dance), einfühlsame Kommunikation (GFK nach M. Rosenberg) sowie spirituelle Psychotherapie (Christian Meyer); Seit 1984 freiberufliche Tätigkeit in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Psychosomatik und Persönlichkeitsentwicklung, langjährige Vortrags-, Seminar- und Weiterbildungstätigkeit an verschiedenen Institutionen, Kliniken und Heilpraktikerschulen.