



Berlin, März 2020

Ein Brief für dich ...
mit Buddy Breath.

Dein Atem ist dein bester Freund. Er ist immer bei dir. Jede Minute für dich präsent. Und er kann einfach alles. Dein Atem kann dich beruhigen oder anspornen. Er hilft dir durch den Schmerz und feiert mit dir die euphorischen Momente.

Eine Welt voll faszinierender Entdeckungen steht dem offen, der sich mit seinem Atem befreundet. Es ist einfach und macht Spaß. Manchmal wundere ich mich, warum es nicht alle machen. Willst du auch die beglückenden Fähigkeiten deines Atems auskosten?

Dann habe ich für dich den Buddy Breath entwickelt. Auf Deutsch: Atemfreund. Ein leicht anwendbarer Atemweg mit unglaublich tollen Erfahrungsmöglichkeiten. Die zentrale, grundlegende Praxis stelle ich dir hier vor. Tauche tief ein und genieße.

Es spielt keine Rolle, ob du schon Vorerfahrung hast mit bewusstem Atmen. Lies diesen Glücksbrief gründlich durch und probiere es aus. Experimentiere eigenverantwortlich.

Vorbereitung:

Schüttele dich ein, zwei Minuten oder gehe auf der Stelle - bis deine Muskeln erwärmt sind und du im Körper angekommen bist.

Stell dir einen Zeitanzeiger so hin, dass du die Zeit sehen kannst, ohne dich zu bewegen. Setz dich bequem hin. Entspannt mit aufrechter Wirbelsäule. Beide Fußsohlen berühren hüftbreit nebeneinander ganz den Boden. Ob du dich anlehnt oder den Rücken frei lässt, entscheidest du. Was unterstützt dich besser beim Atmen und aufmerksam sein?

Du möchtest du ganze Atempraxis kennen lernen?

Den vollständigen Glücksbrief „Buddy Breath“ kannst du bestellen über www.glueckskunst.de

Buddy Breath kannst du auch buchen

als Glücksatem-Session www.gluecksatem.de/atem

und als interaktive Lesung. www.glueckskunst.de/aktionen/#gluecksgefuehlemitanker

Leseprobe von:

Buddy Breath 2003 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de

Das Praktizieren des Buddy Breath erfolgt immer auf eigene Verantwortung.