

Jetzt einfach atmen!

Richtig atmen lernen für mehr Energie und Ruhe von Ruediger Dahlke



Ruediger Dahlke
Jetzt einfach atmen!
128 Seiten
14,99 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-89883-868-9
ET: 7. Januar 2019

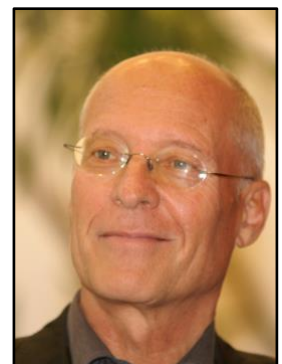
Mithilfe des Atems die Lebensenergie finden, befreien und genießen: Dr. Ruediger Dahlke gibt in seinem neuen Ratgeber zahlreiche Tipps, wie dies möglich ist.

Wie wir atmen, ist ein Spiegel unserer körperlichen und seelischen Verfassung. Wer ein bewussteres Leben führen möchte, sollte bewusst atmen. Denn dem entspannten Atem folgt ein entspannter Geist. Sich bewusst auf die Atmung zu konzentrieren, hilft, ganz in der Gegenwart anzukommen und die Umgebung bewusster wahrzunehmen. Zudem führt richtiges Atmen dem Körper mehr Sauerstoff zu, massiert die inneren Organe und kann selbst Schmerzen regelrecht auflösen.

Ruediger Dahlke stellt verschiedene Atemtechniken, -übungen, und -meditationen für körperliche Entspannung und eine achtsame Geisteshaltung vor. Da ist der Frischekick am weit geöffneten Fenster, das Pranayama aus der Yoga-Praxis, hilfreiche Übungen zum Einschlafen, der sogenannte Verbundene Atem sowie Partner-Übungen, um miteinander den wohltuenden Atem zu erspüren.

So haben Stress und Anspannung keine Chance mehr. Atmen Sie tief ein, breiten Sie die Lungenflügel aus und lassen Sie alles los, was belastet und verspannt. Dieses Buch lässt Sie im

Aus einer Arztfamilie stammend, entschied sich Ruediger Dahlke für Humanmedizin. Als Kind der 68er musste er dennoch ein wenig rebellieren, verabschiedete sich von der klassischen Schulmedizin und wandte sich der Psychotherapie und alternativen Heilmethoden zu. Heute verfasst er vor allem Bücher und arbeitet als Seminarleiter und Trainer.



© GLV PRESS

