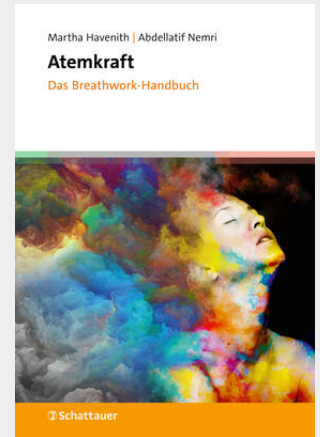


Atemkraft - Das Breathwork-Handbuch

Das Bewusstsein freiatmen mit Breathwork - Weit gefasst: Über spezifische Breathworktraditionen hinweg anwendbar - Für: Alle, die neue Formen der Selbsterfahrung kennenlernen möchten - Plus: Breathwork-Übungen für jeden Tag Kann Atmen unser Bewusstsein verändern? Für Breathwork-Praktizierende weltweit lautet die Antwort seit Langem: Ja. Eine kurzzeitige Veränderung des Atemrhythmus kann Kindheitserinnerungen wieder aufleben lassen, mentale Bilder vor Augen zaubern, Traumaverarbeitung unterstützen oder spirituelle Erfahrungen auslösen. Psychologie und Neurowissenschaft haben gerade erst begonnen, die Wirkungen und Mechanismen von Breathwork zu erkunden – mit faszinierenden Ergebnissen. Die Kurzzeit- wie auch Langzeiteffekte von Breathwork scheinen in vieler Hinsicht denen einer psychedelischen Erfahrung zu ähneln – innere Farbenspiele ohne LSD, mystische Begegnungen ohne magische Pilze und psychologische Heilungserlebnisse ohne MDMA. Dieses Buch betrachtet Breathwork aus den Blickwinkeln der Wissenschaft, des traditionellen Wissens und der heutigen Praxis. Durch welche neuronalen Mechanismen wirkt Breathwork? Worauf müssen Praktizierende und Begleiter achten? Vor allem ermutigt dieses Buch, Breathwork selbst zu erleben und eigene Begegnungen mit sich selbst ‚unter der Oberfläche‘ zu sammeln.

Das Bewusstsein freiatmen mit Breathwork - Weit gefasst: Über spezifische Breathworktraditionen hinweg anwendbar - Für: Alle, die neue Formen der Selbsterfahrung kennenlernen möchten - Plus: Breathwork-Übungen für jeden Tag Kann Atmen unser Bewusstsein verändern? Für Breathwork-Praktizierende weltweit lautet die Antwort seit Langem: Ja. Eine kurzzeitige Veränderung des Atemrhythmus kann Kindheitserinnerungen wieder aufleben lassen, mentale Bilder vor Augen zaubern, Traumaverarbeitung unterstützen oder spirituelle Erfahrungen auslösen. Psychologie und Neurowissenschaft haben gerade erst begonnen, die Wirkungen und Mechanismen von Breathwork zu erkunden – mit faszinierenden Ergebnissen. Die Kurzzeit- wie auch Langzeiteffekte von Breathwork scheinen in vieler Hinsicht denen einer psychedelischen Erfahrung zu ähneln – innere Farbenspiele ohne LSD, mystische Begegnungen ohne magische Pilze und psychologische Heilungserlebnisse ohne MDMA. Dieses Buch betrachtet Breathwork aus den Blickwinkeln der Wissenschaft, des traditionellen Wissens und der heutigen Praxis. Durch welche neuronalen Mechanismen wirkt Breathwork? Worauf müssen Praktizierende und Begleiter achten? Vor allem ermutigt dieses Buch, Breathwork selbst zu erleben und eigene Begegnungen mit sich selbst ‚unter der Oberfläche‘ zu sammeln.



32,00 €
29,91 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.
Januar 2025

Artikelnummer: 9783608401622
Medium: Buch
ISBN: 978-3-608-40162-2
Verlag: SCHATTAUER
Erscheinungstermin: 11.01.2025
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2023
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 10 g
Seiten: 144
Format (B x H): 165 x 240 mm

