

Die Macht der Inspiration - eine angeleitete Atem-Meditation

Mit diesem Buch und den zwei integrierten Tonträgern möchte ich Sie durch die Atmung leiten, wie wir sie bei Neugeborenen beobachten können – die Atmung, die uns die Natur für unser Wohlergehen mitgegeben hat. Das Ziel dieser Anleitung ist Lebensfreude anzureichern und Wohlgefühl zu generieren – und dies mit Hilfe von etwas, das wir immer dabei haben und jederzeit beeinflussen können: unseren Atem – hier speziell unseren Ein-Atem. Es geht um eine Einatmung, die die Lungen von der Spitze bis in ihre Basis mit Luft füllt, die Wirbelsäule so in Schwingung versetzt, dem Bindegewebe im Rumpf Elastizität verleiht und verlorene Körperzentimeter wieder zurückgewinnen lässt. Der Begriff „Wirbelsäulen-Atmung“ fasst diesen Bewegungskomplex zusammen. Die hier vorliegende Bewegungsanleitung ist sowohl für Laien als auch für in Therapie und Bewegung professionell Tätige gedacht.

Sie ist für Gruppen- und Eigengebrauch geeignet und richtet sich an diejenigen, die ihre Gesundheit durch Selbstzuwendung anreichern wollen. Hierfür notwendige anatomische Details sind durch Grafiken anschaulich und für jeden nachvollziehbar dargestellt.

Besonders zu empfehlen ist die Wirbelsäulen-Atmung bei respiratorischen Erkrankungen wie Erkältung, Asthma, Lungenentzündung, Tuberkulose, bei Weichteilerkrankungen wie Fibromyalgie, Rheuma, Gicht, bei Verkrümmungen der Wirbelsäule wie Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose, bei Fehlstellungen in Schultergürtel, Becken und Kniegelenken, bei Lymphstau und schweren Beinen, bei Unruhe, Stress und Schlafstörungen, bei Schmerzen. Immer und überall anwendbar: im Liegen, im Sitzen, im Stehen.

– Wirbelsäulen-Atmung - für das alltägliche Wohlergehen –



Spiraldynamik
intelligent movement

ist ein Bewegungs- und Therapiekonzept zur Vorbeugung und Behebung von Bewegungsproblemen - eine Synthese aus Therapie und Bewegungslernen.

Näheres siehe: www.spiraldynamik.com

Carolyn Ohnesorge ist Dipl. Tanz-Pädagogin und Physiopädagogin, Spiraldynamik®-Lizenzpartnerin und Mitglied im Netzwerk Matrix-HealthPartner. Sie unterrichtet mit Präzision und Hingabe, so auch auf diesen Tonträgern.
Ihr Motto: „Lebensfreude durch Beweglichkeit.“



Nehmen Sie sich Zeit, die Macht des Ein-Atems - der Inspiration - zu erleben!

Carolyn Ohnesorge

Die Macht der Inspiration



Spiraldynamik
intelligent movement

Die Macht der Inspiration

*Eine Atem-Meditation
angeleitet von
Carolyn Ohnesorge*

*Für Prävention, Therapie,
Wellness und Selbstfürsorge*

*mit Steelharp-Klängen
von Ursula Nissen-Heymanns*

Inkl.
CD und
USB-STICK