

## „Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung“

### Die BreathWalk® Praxis

Jedes dieser 16 BreathWalk® Programme liefert wirksame Übungen, die neue Lebens- und Arbeitskraft erschaffen. Damit kann einem Burnout vorbeugt werden oder hilft Ihnen, aus dem Stresskreis von zu viel Anspannung und nachhaltiger Erschöpfung, herauszufinden.

#### 1. **Schneller Energieschub**

Wenn Sie einen Tag voller anstrengender Aufgaben haben und zwischendurch müde sind, wirkt dieses BreathWalk-Programm wie eine Energiespritze.

#### 2. **Energiereserven regenerieren**

Häufig stehen wir vor Anforderungen, die unsere Aufmerksamkeit und Energie für längere Zeit beanspruchen. Wenn wir genügend Energie zur Verfügung haben, bleiben wir auf Kurs, behalten die Übersicht und steuern entschlossen auf unser Ziel zu.

#### 3. **Zerstreute Energien sammeln**

Wir verfügen manchmal über ausreichend Energie, die jedoch so verteilt ist, dass wir sie nicht nutzen können. Wir halten sie etwas in Verspannungen blockiert, wenn einer unserer Persönlichkeitsanteile gegen einen anderen kämpft.

Mit diesem Programm werden blockierte Energien freigesetzt.

#### 4. **Von Angst zu innerer Gelassenheit**

Angst ist ein weitverbreitetes Gefühl. Sie kommt oft auf leisen Sohlen und manchmal überschwemmt sie uns. Doch meistens verspüren wir immer mal wieder Angst, aber sie lähmt uns nicht.

Mit diesem Programm können Sie wieder zur Gelassenheit finden. Sie werden das Gefühl haben die Situationen, trotz eventueller Nervosität wieder zu meistern.

#### 5. **Von Depression zu Klarheit & Verbundenheit**

Auch wer normalerweise ausgeglichen ist, kann hin und wieder an einer depressiven Verstimmung leiden. Dauern diese Zustände von Negativität an verlieren wir unsere Energie und wir denken nur noch negativ über unser Leben.

Dieses Programm hilft eine Depression zu lindern und wieder einen klaren Blick uns innere Balance zu gewinnen.

- 6. Von zerstreut & hyperaktiv zu aufnahmefähig & zugewandt**  
Wirkliche Freude und Befriedigung an unseren Tätigkeiten und in unseren Beziehungen lassen sich nur erreichen, wenn wir entspannt und präsent sind und uns nicht ablenken lassen.  
Wenn wir mit diesem Breathwalk schnell aus dem Zustand übermäßiger Geschäftigkeit herausfinden, können wir besser kommunizieren, mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen und im Team arbeiten.
- 7. Von zweifelnd & lethargisch zu motiviert & bereit**  
Das Leben ist eigentlich interessant und abwechslungsreich. Trotzdem sind wir manchmal vielleicht wie gelähmt von Lethargie oder Langeweile; oder wir lassen uns durch Zweifel davon abhalten, irgendetwas zu unternehmen. Doch haben wir in unserem Inneren einen Vorrat an Freude. Dieses Programm öffnet die Tür zu diesem Vorrat, damit können wir die Trägheit abschütteln und die Freude hervorholen.  
Das gibt uns die Kraft und die Zuversicht, vorwärtszugehen.
- 8. Geistige Klarheit**  
Sie haben den Durchblick verloren?  
Wann immer Sie das Gefühl haben, einen klaren Kopf, einen offenen Geist, Weitblick, besondere Sensibilität und wache Sinne zu brauchen – machen Sie dieses Programm!
- 9. Intuition**  
Wir alle brauchen Intuition. Durch sie erkennen wir Dinge, die außerhalb des Bereichs unserer normalen Aufmerksamkeit liegen. Dank unserer Intuition können wir unser „schlummerndes“ Wissen und langjährige Erfahrungen auf neue Situationen übertragen.  
Unsere Intuition hilft uns, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind – in ihrer Einzigartigkeit.
- 10. Fokus**  
Wie oft schon hatten Sie ein Problem, das Ihnen wie ein unüberwindlicher Berg erschien? Und dann genügte eine einzige Information oder ein Gedanke und das Problem war nur noch ein kleines, war nur noch wie ein Maulwurfhügel in der weiten Landschaft.  
Mit diesem Programm lernen Sie , sich auf Anstehendes angemessen zu fokussieren und dabei alles andere Wichtige im Blick zu behalten.
- 11. Lernen und Kreativ sein**  
Um voranzukommen müssen wir kreativ sein und lernen.  
Besonders im Beruf, weil das berufliche Wissen immer schneller veraltet oder sich verändert. Wir wissen heute, dass das Gehirn lebenslang lernt und kreativ ist, sofern wir es ständig benutzen und stimulieren.  
Die Breathwalk-Übungen bringen es in Bestform, sodass es sich den Herausforderungen des Informationszeitalters stellen kann.

## 12. **Harmonische Verbundenheit**

Wenn wir mit anderen verbunden sind, erscheint uns die Welt als ein behaglicher Ort. Wir fühlen uns verstanden. Diese Verbundenheit unterbrechen wir jedoch manchmal durch Widerspruch, Missrauen und Ängste. Indem wir in uns selbst Harmonie schaffen, können wir uns leicht öffnen und die Harmonie auch auf die Begegnungen mit anderen Menschen ausdehnen.

## 13. **Kongruenz** (Übereinstimmung)

Dieses Programm bietet Ihnen die Chance, emotionale und spirituelle Kontinuität zwischen diesem und dem nächsten Augenblick und zwischen all Ihren inneren Anteilen zu erfahren.

Wenn unsere unterschiedlichen Teile wieder übereinstimmen, wenn wir wieder kongruent sind, fällt es uns leicht, ehrlich zu sein, und wir schaffen damit das Vertrauen, das Beziehungen zusammenhält.

## 14. **Integrität**

Integrität setzt voraus, dass wir unseren Mut einsetzen und erkennen, was für uns wichtig ist. Integrität erwächst aus unserem Charakter und unseren Wertvorstellungen.

Wenn wir so denken und handeln, wie es unserer eigenen Identität entspricht, erkennen wir auch die Identität und die Werte anderer Menschen.

Dieses Programm hilft Ihnen, besser auf Ihre Integrität zu achten, und es unterstützt Sie in dem Bestreben, das zu tun, was wirklich wichtig ist.

## 15. **Emotionale Präsenz**

Dieses Programm öffnet Ihr Herz und läßt Sie eine unnötige Abwehrhaltung aufgeben. Es beruhigt Sie, sodass Sie sich entspannen und präsent sein können. Die wichtigste Voraussetzung für Präsenz ist Loslassen.

Dieses Programm hilft auch, Geist und Körper zu entgiften und „kranke“ Gedanken und Gefühle verschwinden zu lassen, sodass Sie sich der Gegenwart öffnen können.

## 16. **Spirituelles Reichtum**

Wenn wir uns geistig-seelisch weiterentwickeln, stellt sich das Gefühl ein, reich zu sein. Reichtum heißt hier, dass man Unterstützung aus unbekannter Quelle bekommt. (Nur für im BreathWalk® geübte Personen)

## **Die fünf Phasen eines BreathWalk®**

### **Schritt 1: Aufwecken**

Bekanntlich ist es vor jeder sportlichen Betätigung sinnvoll, sich „aufzuwärmen“. Das gilt auch für Breathwalk.

### **Schritt 2: Ausrichten**

Im Alltag sind wir oft zwar körperlich anwesend, mit unseren Gedanken jedoch ganz oft woanders. Das Ausrichten hilft uns, eine bewusste Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen

### **Schritt 3: Vitalisieren**

Im „Kern“ des Breathwalk werden Atmen und Gehen, sowie die Fingerübungen und Klänge miteinander kombiniert.

### **Schritt 4: Balancieren**

Aufgabe dieser Phase ist es, den Nutzen, den wir aus dem Vitalisieren ziehen können, zu erweitern.

### **Schritt 5: Integrieren**

Der letzte Schritt hilft, das Erlebte besser zu verarbeiten und zu nutzen, damit sich alte Muster ändern können. Ein Plus dabei: Der Körper ist voller Energie, die Gedanken sind klar.

**BreathWalk®** ist für Frauen und Männer, Trainierte und Untrainierte jeden Alters geeignet, denn bei BreathWalk zählen weder Kraft noch Schnelligkeit. Sie brauchen keine spezielle Ausrüstung und keinen speziellen Ort. BreathWalk lässt sich am besten im Freien praktizieren