



## Tantrisches Rebirthing/Integrative Atemtherapie

### **Tantrisches Rebirthing/Integrative Atemtherapie**

Rebirthing (auch "Integrative Atemtherapie", "Verbundenes Atmen" oder "Breathwork" genannt) ist eine spezielle Atemtechnik (bewußtes Kreisatmen), bei der man ähnlich entspannt, verbunden und umfassend atmet, wie es die meisten Leute im Tiefschlaf tun. Sie hat sich als wirkungsvoll erwiesen, wenn es darum geht, wieder Zugang zu alten Erinnerungen und verdrängten frühkindlichen Erfahrungen zu finden.

Rebirthing hat sich in den gut 40 Jahren seit seiner Entdeckung durch Leonard Orr in geradezu atemberaubenden Tempo zu einer der wirkungsvollsten, fundiertesten und umfassendsten Therapieform der heutigen Zeit entwickelt.



#### **Integrative Atemtherapie**

Die "integrative Atemtherapie" basiert auf den Grundlagen des Rebirthing, hat sich seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts aber als eigener Weg etabliert. War und ist für Leonard Orr die von ihm entwickelte Atemtechnik des Rebirthing vor allem ein Mittel zur spirituellen Weiterentwicklung, so sahen mehr und mehr Anwender und Therapeuten das immense Potential im therapeutischen Kontext.

In Deutschland hat vor allem das Institut für Ganzheitlich Integrative Atemtherapie großen Anteil an der Weiterentwicklung dieser Methode. Die Holländer Tilke Plateel-Deur und Hans Mensink lernten 1979 in den Vereinigten Staaten die Arbeit von Leonard Orr kennen. Im Laufe der Jahre und durch die Erfahrung mit sehr vielen, länger dauernden Wachstumsprozessen haben sie diese Methode immer weiter verfeinert. Sie ließen sich dabei ebenso durch neuere Entwicklungen in der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie inspirieren wie durch die jahrtausendealte Tradition der Mystik im Osten.

Nach und nach verstanden Sie immer mehr, daß jeder Mensch in einer Atmosphäre von Aufmerksamkeit, Liebe und Respekt wieder seines wirklichen Wesens, seiner Essenz, bewußt werden kann und damit schließlich der Aufgabe seines Lebens. Dies äußert sich auf eine natürliche Weise in Kreativität, in

erfüllten persönlichen Beziehungen und in einer sinnvollen Arbeit. Seit 1982 begannen sie ihre Erfahrungen in einer dreijährigen Ausbildung zum Integrativen Atemtherapeuten an andere zu vermitteln.



### **Tantrisches Rebirthing**

Ralf Lieder und Anke Felice Pospiech haben sowohl bei Tilke Plateel-Deur und Hans Mensing als auch bei Leonard Orr Ausbildungen und Trainings absolviert und verwenden diese Methode häufig bei Ihren Seminaren zur Verinnerlichung gemachter Erfahrungen. Dabei verbinden sie tantrische Methoden mit dem verbundenen Atem und beziehen so die enorme schöpferische Kraft der Sexualenergie ein. Dies ermöglicht den Teilnehmern eine wirklich ganzheitliche Wahrnehmung ihres Körpers.

### **Elemente des Seminars**

Bei jedem der vier Seminarabende gibt es eine intensive Atemsession, die verschiedene Themen in den Vordergrund rücken:

1. Erkennen der eigenen Einzigartigkeit und diese Qualität in die Welt zu bringen
2. Sich komplett wieder auf dem Thron der eigene Weiblichkeit bzw. Männlichkeit einrichten
3. Verbindung und Versöhnung mit den Ahnen (Eltern, Großeltern usw.)
4. Die Fülle in das Leben lassen

Ergänzend zur Atemsession gibt es themenbezogene Übungen.

[Weitere Infos zu Rebirthing und Integrative Atemtherapie](#)

**Kursleitung:** Anke Felice Pospiech & Ralf Lieder

**Termine:** (4 Abende Dienstags) 27.03.18 + 10.04.18 + 17.04.18 + 24.04.18

**Beginn:** 19.00 Uhr, Ende 21.30 Uhr

**Seminargebühr:** 19,- EUR Einzelabend, 15 EUR/Abend bei Anmeldung für den Komplettkurs (insgesamt 60 EUR)

**Teilnehmerzahl:** mindestens 8, maximal 24 Personen

[ZUM ANMELDEFORMULAR >](#)

**Veranstaltungsort:** ASANA, Ritterstr. 183, 47805 Krefeld

### **Copyright der Bilder:**

© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)

© Fotolia

