

# Rebirthing

## Neugeboren durch bewußtes Atmen

*"Alles, was existiert, ist verbunden, hat ein gemeinsames Ziel, einen gemeinsamen Atem.*

*Pflanzen, Tiere Felsen und Menschen atmen.*

*Die Erde atmet.*

*Erdmutter Natur ist der sichtbar gewordene Atem des Schöpfers."*

*(John Redtail Freesoul, Cheyenne - Arapahoe - Indianer)*



### Rebirthing

- ★ ist eine "sanfte" Form der Selbstheilung durch bewußt energetisches Atmen.
- ★ ist ein Werkzeug, um (alte) negative Konditionierungen aufzulösen.
- ★ öffnet unsere Sinne und unser Herz, so daß wir uns mehr und mehr unseres Lebens erfreuen.
- ★ bringt uns zu unserem wahren Atem, unserer stärksten Lebensenergie zurück, die viel mehr ist, als das weit verbreitete alltägliche Nach-Luft-Schnappen, das gerade zum Vegetieren, nicht aber zum Erfühlen und Erkennen unseres ganzen Potentials reicht.

Vielfach atmen wir gerade genug zum Überleben. Aber wer kennt nicht den Satz "Das nimmt mir die Luft? Wer hält nicht ab und zu vor Schreck den Atem an? Und die Luft bleibt tatsächlich spürbar weg, in der Regel nicht nur für einen Moment!

Diese und andere Verhaltensmuster blockieren unsere Lebensenergien und fesseln uns in unseren alten Ängsten und festgefahrenen Situationen. Durch Rebirthing lernen wir wieder die Achtsamkeit gegenüber unserem Atem, können eine lang nicht mehr erfahrene Entspannung erleben und dies in den Alltag integrieren.

Beim Rebirthing-Atmen erweitert sich das Bewußtsein.

Die menschliche Psyche scheint in solchen Zuständen spontan Heilungsaktivität zu zeigen.

Diese verändert in der Regel das dynamische Gleichgewicht, das den negativen Konditionierungen zugrunde liegt, wandelt sie in einen Strom von ungewöhnlichen Erlebnissen um und löst sie dabei häufig vollkommen auf.

### Rebirthing für wen ?

- ★ vor allem für all die Menschen, die konkrete alltägliche Probleme haben (Kontakt- und Beziehungsprobleme, Gefühlstaus, Entscheidungsschwierigkeiten, Risikoarmut, besonders auch Schwierigkeiten, Bedürfnisse zu äußern etc.) auch wenn sie bereits mit ersten leichten körperlichen Begleiterscheinungen einhergehen, wie z.B. Übergewicht, Magen/Darmprobleme, Kopfschmerzen, Schlafstörungen o.ä.
- ★ bei bereits stark manifesten Erkrankungen ist Rebirthing kein Ersatz für evtl. notwendige Behandlungen, jedoch unterstützt es Heilungsvorgänge bei richtiger Anwendung, da es an der Wurzel tief in unserem Inneren ansetzt.
- ★ Rebirthing hilft auch dem "Gesunden", wahre Lebensfreude zu finden und ein Gefühl tiefen Friedens zu erfahren.

Als erfahrener Therapeut lade ich Sie dazu ein, sich wieder mit dem eigenem Atem vertraut zu machen. Möglich ist das in Einzelsitzungen von etwa zweistündiger Dauer, in Tagesworkshops oder in einer fortlaufenden Gruppe

**Infos: M.A.P.S.-Akademie und Naturheilpraxis Christopher Schneider, Am Falchen 19,  
D 87675 Rettenbach, Tel./Fax 08860-922022, Mobil 0170-4324288, Email: [govind@gmx.de](mailto:govind@gmx.de)**