

Geist und Körper Erneuerung

durch Kohärenz-Atmung & Vedische Meditation (TM)

Erwecke deine Zellen - Entfalte deine Energie -
Komm zurück in Deine Mitte



Transformation durch Ordnung aus dem Chaos

- ✓ Krafttanken in den Mitochondrien
- ✓ Zellreinigung - Entschlackung
- ✓ Regeneration - innen wie aussen

Erneuerung von Geist und Körper durch Kohärenz-Atmung & Vedische Meditation

Wenn Körperzellen erwachen – und Bewusstsein sich weitet

Erwecke deine Lebenskraft – Finde zurück in deine Mitte – Spüre den Einklang von Materie und Geist

In jeder Zelle unseres Körpers lebt ein Funke unermesslicher Kraft: die **Mitochondrien** – mikroskopisch klein, doch essenziell für unsere Energie, Vitalität und Klarheit. Sie erzeugen ATP, jenen lebendigen Strom, der alles durchdringt, was wir empfinden, denken und bewegen.

Doch wenn der Mensch sich dauerhaft von seiner Mitte entfernt – durch Stress, Reizüberflutung, Entfremdung vom eigenen Rhythmus – verlieren auch die Zellen ihre Kohärenz. Das energetische System erschöpft sich. Doch: **Was auf zellulärer Ebene zerfällt, kann auf Bewusstseinssebene neu geordnet werden.**

Eine Regeneration, der tiefer geht – als nur körperlich

Zwei uralte, tief wirksame Wege führen zurück in diese innere Ordnung:

- **Kohärenz-Atmung** – ein Rhythmus, der Herz, Gehirn und Atem in Einklang bringt.
- **Vedische Meditation** – ein Tor in jene Tiefe, in der das Ich sich löst und Heilung geschieht.

1. Zelluläre Erneuerung durch geistige Einkehr

✓ ATP-Produktion als Ausdruck innerer Klarheit

Tiefe Atmung versorgt die Zellen mit Sauerstoff – die Lebensenergie steigt, doch nicht nur auf der körperlichen Ebene. Der Geist wird wacher, das Herz ruhiger, das Denken klarer.

Was die Zelle aufnimmt, spiegelt sich im Bewusstsein.

✓ Zellreinigung als Entschlackung der Seele

Autophagie – der zelluläre Reinigungsprozess – wird aktiviert, wenn wir still werden. In diesem Loslassen alter Zelllasten spiegelt sich ein tiefer seelischer Prozess: **Wir entgiften nicht nur den Körper, sondern auch das, was uns mental und emotional bindet.**

✓ Regeneration – innen wie außen

Wenn Kohärenz eintritt, beginnt auch das energetische Feld des Menschen zu **leuchten**. Zellen kommunizieren besser, aber auch **der Mensch beginnt wieder zu "leuchten"** – **nach innen wie nach außen.**

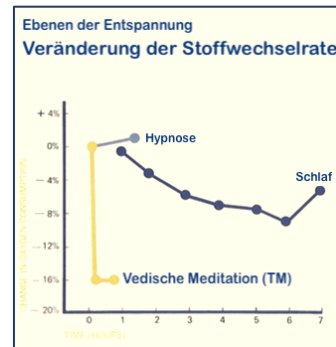
Das bioenergetische System erinnert sich an seine ursprüngliche Ordnung – eine Ordnung, die auch das Bewusstsein in neue Bahnen lenkt.

2. Ordnung aus dem Chaos

Der Nobelpreisträger Ilya Prigogine zeigte: Nur Systeme, die sich durch Instabilität hindurchwandeln, entwickeln sich zu neuer Ordnung.

Wenn der Körper müde ist, wenn der Geist unruhig wird – liegt darin auch eine spirituelle Einladung: **Altes darf zerfallen, damit innerlich Neues geboren wird.**

Meditation und Atmung sind die Werkzeuge, mit denen wir uns in diesem Wandlungsprozess **nicht verlieren**, sondern **bewusst hindurchführen** lassen.- Was auf zellulärer Ebene wie Zerfall wirkt, ist aus spiritueller Sicht **die Geburt neuer Integrität.**



3. Vedische Meditation: Zugang zur Quelle des Seins

In der Tiefe der vedischen Meditation berühren wir das **Nullpunktfeld** – jenen inneren Raum jenseits von Denken, Zeit und Anstrengung. Hier beginnt keine Aktivität mehr – hier **geschieht** nur noch. In dieser **Stille jenseits des Ichs** entstehen jene neuronalen und spirituellen Ordnungsprozesse, die **Heilung ermöglichen – von innen heraus. Die Ordnung, die unsere Zellen brauchen, beginnt in der Tiefe des Bewusstseins.**

4. Kohärenz-Atmung: Synchronisation von Körper, Geist und Herz

Die bewusste Atmung bringt unser Herz in ein rhythmisches Gleichgewicht. Herzfrequenz, Hirnwellen und Atemmuster verschmelzen – eine **neurophysiologische Harmonie** entsteht. Diese messbare Kohärenz wirkt als **energetisches Tor zur Meditation**. Der Körper öffnet - der Geist folgt.

5. Fazit: Deine innere Kraftquelle ist ein geistiger Raum

Wenn **Kohärenz-Atmung** und **Vedische Meditation** zusammenwirken, geschieht mehr als Regeneration:

- ✓ **Energie** – nicht als „Leistung“, sondern als **Lebensqualität**.
- ✓ **Klarheit**, nicht nur im Denken, sondern **im Sein**
- ✓ **Ruhe** – nicht als Abwesenheit von Aktivität, sondern als **Präsenz des Wesentlichen**.

Lass Dein Licht im Inneren leuchten !!

Jetzt ist die Zeit, dich rückzuverbinden – mit deinem Körper, deinem Geist, deiner Essenz.

Kohärenz ist nicht nur biologisch – sie ist spirituell.

Wenn die Zellen in Ordnung kommen, erinnert sich auch der Mensch wieder daran, **wer er wirklich ist.**

Dein Leben kann sich neu entfalten - Sanft. Natürlich. Ganzheitlich.

Termine von August bis Dezember 2025:

Freitag, 8. August 17:30 Uhr

Freitag, 29. August 17:30 Uhr

Freitag, 19. Sept. 17:30 Uhr

Freitag, 26. Sept. 17:30 Uhr

Freitag, 24. Oktober, 17:30 Uhr

Freitag, 31. Oktober, 17:30 Uhr

Freitag, 21. November, 17:30 Uhr

Freitag, 28. November, 17:30 Uhr

Freitag, 19. Dezember, 17:30 Uhr

Dauer: jeweils ca. 3 - 4 Stunden

Teilnahmegebühr: 85 € p.P. / Selbstzahler-Rabatt bei 2 Tn: 69 € p.P.

Bei Abmeldungen, die uns später als 48 Stunden vor Beginn erreichen, berechnen wir (falls es keinen Ersatzteilnehmer gibt), 50 % des Betrages, bei Absagen später als 24 Stunden vor dem Termin den Gesamtbetrag.

Veranstaltungsort ist unsere Praxis in 46499 Hamminkeln, Bislicher Str. 3
Email: kontakt@i-p-p-m.de Tel.: 02852 - 508 99 60

IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation
Anke Beumann, HP & Theo Fehr HP, Psychol. Psychotherapeut