



SCOTT SCHWENK
**ATME DICH
FREI**
EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

Vorbereitungsbogen



Über Scott Schwenk



Scott Schwenk kombiniert Praxisnähe mit visionären Einsichten und ist seit mehr als 25 Jahren ein Wegbereiter für die innere Weiterentwicklung von Menschen, Beziehungen, Gruppen und Organisationen sowie für die Entwicklung von Führungskräften. Seine Arbeit und sein Unterricht sind eine Mischung aus Stille, unerwarteter Ausweitung, Lachen, Entdecken und starken, umsetzbaren Einsichten, die innere Freiheit und ein erfolgreiches Leben ermöglichen.

Scott wurde mit einem intensiven Einfühlungsvermögen und intuitivem Gehör geboren. Nachdem er mit Mitte zwanzig mehrere Jahre in einem hinduistisch-tantrischen Kloster gelebt und studiert hatte, absolvierte Scott eine Reihe von Ausbildungen in den

Bereichen Führungsentwicklung, tantrische Meditation/Philosophie, spirituelles Erwachen, vedische Rituale und Förderung der Entwicklung des erwachsenen Ichs in den späteren Lebensphasen. Im privaten Rahmen ist Scott hauptsächlich damit beschäftigt, Menschen dabei zu unterstützen, aufzuwachen, sich zu entwickeln und sich selbst zu verwirklichen.

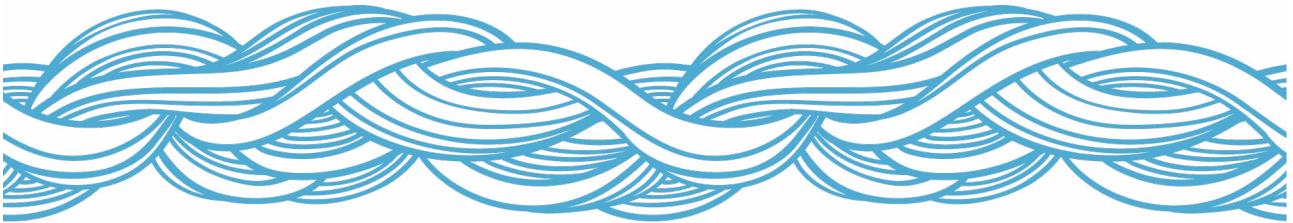
Scott ist seit über vier Jahren Lehrer bei den Unplug Meditation Studios, bietet wöchentlich öffentliche Kurse im Wanderlust Hollywood Studio in Los Angeles an, ist an mehreren Orten Dozent bei Wanderlust und Wellspring Festivals und leitet regelmäßig Retreats an der 1440 Multiversity.



Herzlich Willkommen!

Wir können (und müssen) alle atmen – und somit verfügen wir alle über die Fähigkeit, die tiefen physiologischen, emotionalen und spirituellen Wirkungen von Atemarbeit zu erleben.

Atemarbeit wurde schon seit Jahrtausenden dazu genutzt, um in die Stille zu gelangen, die jenseits des denkenden Verstands liegt. Es ist eine einzigartige Methode, um die Gesundheit und Vitalität des Körpers zu fördern, Konzentration und Bewusstsein zu steigern und tiefe Liebe und Erfüllung im Inneren zu erfahren.



Weite deine Atmung, weite dein Leben.

In dieser ganz besonderen Masterclass lernst du, wie du dein Atem ganz bewusst einsetzen kannst. Scott wird dazu ganz gezielte Übungen mit dir durchführen und dir Tools mit auf den Weg geben, die dir lehren wie du mithilfe deines Atems in deine Kraft kommst und dadurch Heilung auf den verschiedensten Ebenen erfahren kannst. Scott zeigt dir die sogenannte Estatic Atemarbeit, wozu du eine genaue Anleitung erhalten wirst, sowohl zur Vorbereitung, wie auch zur Durchführung. Du wirst erfahren, wie unendlich kraftvoll diese Arbeit ist und deine Fortschritte dazu beobachten können.

Der Atem bietet uns Zugang zu allem in uns und ist eine unverzichtbare Quelle, um die Gesundheit und Vitalität des Körpers zu unterstützen, Zugang zu Kreativität zu finden und eine tiefe Liebe und Erfüllung von innen heraus zu erleben. Er bietet uns tiefes persönliches Wachstum und bringt uns ein völlig neues Bewusstsein.



Übung

Beobachte heute und in den kommenden Tagen ganz bewusst deinen Atem. Wie atmest du? Flach und oberflächlich oder richtig tief? Wie ist die Geschwindigkeit? Und in welchen Situationen verändert sich dein Atem wie?

A large grid of small dots for taking notes.



Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



Übung

Was bedeutet Atmen für dich? Welche Erfahrungen hast du bereits gemacht mit Atemübungen?

A large grid of small dots for writing.



Notizen

A grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.



Übung

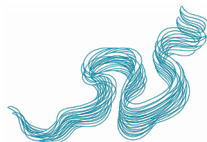
Schliesse deine Augen und versuche dich für mindestens 3 Minuten nur auf deinen Atem zu konzentrieren. Beobachte was geschieht - wie sich dein Puls verändert und du immer ruhiger wirst. Was nimmst du sonst noch wahr, in deinem Körper und deinem Befinden?

A large grid of small dots for taking notes during the exercise.



Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.





SCOTT SCHWENK

**ATME DICH
FREI**

EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

