

# Abenteuer LEBEN



mit **Rudi Borst**

## **Quantum light Breath** Atem - Transformationsprozess

Im Grunde eine Meditation oder innere Erfahrung. Eine Technik, um den mind (Bewusstsein, Verstand, Geist, Ansichten u.a.) zu verändern, ohne sich direkt mit ihm beschäftigen zu müssen.

Der mind ist unsere eigene Schöpfung. Verändern wir unsere Einstellung ihm gegenüber, wird auch er sich verändern.

Das Unterbewusstsein - als wesentlicher Teil des minds - glaubt alles, was es dort sieht und dass dieses „Vergangene“ weiterhin geschieht! Der mind schützt sich vor Wiederholungen, was Verspannungen und Panzerungen entstehen lässt. All dies und die dahinterliegende Angst haben einen enormen Einfluss auf unser Leben!

Nur das JETZT existiert. Die Vergangenheit ist für immer vorbei, die Zukunft wird nie kommen. Nur dieser Augenblick ist wirklich wahr. Erinnerungen sind Phantasien und als solche harmlos. Das JETZT zu ignorieren bedeutet, unser wirkliches Leben zu ignorieren!

Die Energie, die durch das **Atmen** entsteht, bringt diese alten Gedanken, Emotionen, Denk-Verhaltensmuster an die Oberfläche. Erlaube den Gefühlen hoch zu kommen, beschäftige dich nicht mit ihnen und richte deine Aufmerksamkeit auf das JETZT. So werden sich die Gefühle schnell auflösen.

Alle Ebenen deines Seins werden gereinigt, sowohl auf der physischen, mentalen, emotionalen als auch der spirituellen Ebene.

### **Termine-Dienstag**

8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 7. August, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember

### **Zeiten**

09 - 11 Uhr    oder    14.30 - 16.30 Uhr    oder    19 - 21 Uhr

**Investition**    30,00 CHF pro Sitzung

**Anmeldung**    [info@abenteuer.seele.com](mailto:info@abenteuer.seele.com)    oder    Tel: 0041 41 320 00 15

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - verschmelzen - im Augenblick.