

Ich habe euch vor 3 Jahren über die Seite [gratisinberlin.de](http://gratisinberlin.de) gefunden und mit Freude festgestellt, dass das Gute wie soft ganz nah ist: nämlich um die Ecke bei mir im Park. Und das sonntags von 11-12 Uhr. Also zu einer Zeit, zu der eigentlich jeder kann. Man kann sogar trotzdem ausschlafen und frühstücken. Und danach noch ein bisschen Zeit im Park verbringen.

Das Wesentliche aber ist, dass eure Atemübungen uns sowohl geistig als auch körperlich vom Leistungsanspruch geprägten Menschen einen ganz neuen Zugang zu unserem Körper und damit zu uns selbst eröffnen. Ohne Leistungsanspruch, ohne Kontrolle, ohne Bewertung mit richtig und falsch.

Dafür aber mit ganz viel Raum zum sich selbst wieder spüren und wahrnehmen. Jeder kann für sich selbst unter liebevoller Anleitung bei den Übungen in die Beobachtung seines Atems gehen.

Da ihr eine Gruppe von fast 20 Atem-TherapeutInnen seid, von denen jeden Sonntag 2-3 andere anleiten, bekommt man jede Woche Gelegenheit neue Impulse und die Chance seinen eigenen Weg zu entdecken, da die beruflichen Hintergründe und die persönliche Herangehensweise auch bei euch sehr unterschiedlich und vielfältig sind.

Die Übungen wiederum sind so einfach und für jede/n geeignet, dass ich sie gut in meinen Alltag integrieren und mit ihnen immer wieder zur Ruhe und zu mir kommen kann. Mein Körper dankt es mir, dass ich Verspannungen und Bedürfnisse bestimmter Körperpartien besser wahrnehme und durch die Übungen ins Gleichgewicht bringe.

Durch die Erfahrung im Sommer mit euch bin ich neugierig auf mehr geworden. Ich wollte auch weiter die Erfahrung in der Gruppe machen, da es nochmal anders entspannend ist angeleitet zu werden als sich selbst anzuleiten. Man kann sich noch mehr fallen lassen und muss weniger denken.

Ich habe deshalb einen Grundkurs im Middendorf-Institut gemacht und konnte meine Praxis vertiefen und erweitern.

Auch habe ich u.a. Rückmeldungen von anderen zur Atem-Arbeit bekommen, die sehr bereichernd und inspirierend waren.

So z.B. von einer Leistungssportlerin, die mit diesen Übungen feststellen konnte, dass sie zum ersten Mal ihren Körper nicht übergeht und etwas erzwingt, sondern auf ihn hört, ihm lauscht und ihm folgt.

Gemeinsam mit anderen konnte ich feststellen, dass wir selbst beim Yoga bestimmten Anweisungen wie wir atmen sollten folgen, ohne zu spüren was unser eigenes Empfinden und Bedürfnis ist. Das ist bei der Atem-Arbeit grundlegend anders und geht damit einen Schritt weiter, hin zu unserem individuellen Sein. In Verbundenheit mit dem Atem und damit mit allem was uns erfüllt und umgibt.

Ich bin dankbar für das was ich da durch euch entdecken konnte. Für mich und so viele andere. Ihr macht eine ganz wertvolle Pionier-Arbeit. Und das auch noch auf SpendenBasis. Vielen Dank für so viel gute Energie!!

Yasmin 2018