



# Atmen – Eine Liebesbeziehung mit der Existenz



Zweijähriges Grundlagentraining in  
transformativer Atem- und Körperarbeit  
mit Dwari Deutsch



2020–2021  
Verein Adima

*Handwritten signature or mark in the bottom right corner.*

## Leitung: Dwari Deutsch

Seit 1979 Atem- und Körpertherapeutin. Dem Studium in Köln und Berlin folgte eine 5-jährige Lehrtätigkeit in Berlin. Danach 3-jährige Ausbildung in Atem- und Körpertherapie im Ateminstitut von Prof. Ilse Middendorf. Ausgebildet in Rebirthing, Primärtherapie, Systemischem Familienstellen, Tantra und Energiearbeit, Somatic Experiencing.



Ihre Begegnung mit Osho im Jahr 1977 lenkte den Fokus ihrer Arbeit und ihres Lebens Richtung Meditation. Sie leitet weltweit Seminare und Trainings in spirituellen therapeutischen Instituten. [www.dwari-lifeskills.net](http://www.dwari-lifeskills.net)

Einzelsitzungen bitte direkt mit Dwari per e-Mail vereinbaren: [dwari@mac.com](mailto:dwari@mac.com)

### Teilnahmebedingungen

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens einer vorherigen Atemgruppe mit Dwari Deutsch. Während der zwei Trainingsjahre sind zusätzlich 5 Einzelsitzungen mit Dwari Deutsch zur vertiefenden Selbsterfahrung und als Lernprozess erforderlich.

**Dauer des Trainings:** Zwei Jahre zu je 18 Tagen, aufgeteilt auf fünf Teile. Es ist jeweils ein Jahr verpflichtend. Am Ende des ersten Jahres kann man sich für das zweite Jahr entscheiden.

### Mindestens 12, maximal 28 TeilnehmerInnen

**Kosten pro Jahr:** € 2.400,- exkl. Unterkunft und Verpflegung

**Anmeldung** erfolgt mit einer Anzahlung von € 400,-.

Bei Überweisung des 1. Jahresbeitrags bis 1. März. 2020: € 2.300,- (€ 100,- Nachlass).

Bei Überweisung des vollen Betrages bis 1. März 2020: € 4.500,- (€ 300,- Nachlass).

**Bankverbindung:** Bitte Name, Adresse und Titel des Trainings angeben.

Konto lautend auf Mag. Elisabeth Sula bei der Bank Austria,

IBAN: AT34 1200 0502 2005 6911, BIC: BKAUATWW

**Informationen:** Mag. Atibha Elisabeth Sula, [atibha@yahoo.com](mailto:atibha@yahoo.com), +43.650.269 76 49

Die Plätze werden in der Reihenfolge der einlangenden Anzahlungen vergeben.



**Infoabende mit Dwari Deutsch:** TZ Hyrtlgasse 12/1, 1160 Wien  
**23. Oktober 2019** und **26. Februar 2020** um jeweils 19.00 Uhr

**1. Jahr 2020**

## **Ins Leben atmen**

Teil 1: **7.-10. Mai – Kraftquelle Atem**

Teil 2: **23.-26. Juli – Atemräume und emotionale Befreiung**

Teil 3: **3.-9. September – Atem und Trauma**

Teil 4: **29. Oktober – 1. November – Berühren und Berührtsein**

Teil 5: **3.-6. Dezember – Sexualität und Sinnlichkeit**

**2. Jahr 2021**

## **Körpertypen, Beziehung, Sexualität**

Teil 6: **4.-7. März – Berechtigung zum Leben**

Teil 7: **13.-16. Mai – Geburt und Bindung**

Teil 8: **4.-11. August – Verschmelzung und Abgrenzung**

Teil 9: **14-17. Oktober – Willenskraft und Grenzen**

Teil 10: **2.-5. Dezember – Liebe, Intimität und Beziehung**

Jeder Teil beginnt um 14:30 h und endet jeweils SO mit einem späten Mittagessen

**Ort: Flackl Wirt** Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax; Tel. 02666 52291, [www.flackl.at](http://www.flackl.at)





## Atmen – Eine Liebesbeziehung mit der Existenz

Der Atem ist die Quelle von Gesundheit, klarer körperlicher Selbstwahrnehmung, spontaner Beziehungsfähigkeit, Kreativität und Lebensfreude. Er berührt alle Bereiche menschlicher Erfahrung. Die Erfahrung und das Verständnis des Atmens bilden so die Grundlage jeder ganzheitlichen therapeutischen Tätigkeit. Mehr als jemals zuvor ist eine natürliche und gesunde Atmung nötig, um den massiven Anforderungen des Lebens, dem ständigen geistigen und körperlichen Stress zu begegnen.

Das **zweijährige Grundlagentraining in Atem- und Körperarbeit** vermittelt transformierende und meditative Methoden, die unsere Bedürfnisse auf körperlicher, psychologischer und spiritueller Ebene erfüllen.

Im Zentrum steht dabei die **transenergetische Tiefenatmung**.

Mit unserer Atmung begeben wir uns auf eine dynamische und kreative Reise durch angestautes inneres Chaos, sowie festgehaltene und ungelebte Gefühle.



Durch sie finden wir in einen natürlichen, lebendigen Energiefluss zurück und können die Selbstheilungskräfte des Körpers erneut aktivieren. Dieses Training ist offen für alle, die bereit sind, sich auf einen tiefen emotionalen und körperlichen Transformationsprozess einzulassen. Es bietet sich vor allem für Menschen an, die bereits in therapeutischen, lehrenden, sozialen oder auch leitenden Berufen tätig sind.

### Methoden der Atem- und Körperarbeit:

- Atemräume
- Körpersegmente
- Emotionale Atemmuster
- Dynamische Stressentladung
- Lösung von Traumata und Atem-Meditationen
- Arbeit mit den fünf Körpertypen in ihrer Charakterstruktur und ihren jeweiligen Überlebensstrategien

Die Teilnehmenden lernen in aufeinander aufbauenden Sitzungen mit Partnern, einander durch die verschiedenen Stadien der Atemarbeit zu begleiten.

Selbsterfahrung, begleitende Theorie und Supervision führen durch existentielle Erfahrungen zu neuen Lebensenergien, befreienden Einsichten, kreativem Beziehungsverhalten und tiefen Meditationserlebnissen.



*„Da du Angst davor hast, total zu sein, atmest du flach. Du atmest nur minimal, nicht maximal. Darum erscheint dir das Leben so leblos. Wenn du minimal atmest, wird das Leben leblos. Du lebst am Minimum, nicht am Maximum. Du kannst auch mit dem Maximum leben, dann fließt das Leben über.“* OSHO



# 1. Jahr – Ins Leben atmen

**Themenschwerpunkte im ersten Jahr** sind die Grundlagen der Atemarbeit und ressourcenstärkende Körperarbeit, vergangene emotionale Traumata und ihre Auswirkungen auf den Körper.

## **Teil 1: Kraftquelle Atmen**

Der ursprüngliche tiefe Atem eines Neugeborenen wird im Prozess des Aufwachsens durch Ängste und Stress eingeschränkt und blockiert.

Der Körper reagiert mit muskulären Verspannungen, und es entstehen rigide Verhaltensmuster. Das daraus resultierende frustrierende Lebensgefühl und die innere Unausgeglichenheit führen oft zu psychosomatischen Störungen.

In unterschiedlichen Atemübungen erleben wir die lösende Kraft des Atems.

## **Teil 2: Atemräume und emotionale Befreiung**

Gefühle halten unsere Lebensenergie in einem gesunden und entspannten Gleichgewicht. Wird ein Gefühlsausbruch zu früh unterbrochen, spannt sich der gesamte Organismus in allen Seinsebenen an. Es entstehen unbewusste, chronische Körperverspannungen und Atemhemmungen, die unsere Sensibilität und Lebensfähigkeit einschränken. Wir lernen die 7 Reichianischen Körpersegmente kennen und erfahren die Bedeutung von körperlicher Panzerung.

## **Teil 3: Atem und Trauma**

In Stress-Situationen des Arbeits- oder Beziehungsalltags werden oft Empfindungen und Emotionen ausgelöst, die manchmal schon jahrzehntelang als Anspannungen im Körper und im Nervensystem gehalten waren.

Unser Körper kontrolliert in dieser Anspannung und Angst die Erinnerungen an vergangene traumatische Erlebnisse. Diese Kontrolle war eine lebenswichtige Überlebensstrategie.

*„Mit jedem Atemzug atmest du das Leben ein und den Tod aus.“* OSHO



Traumatisierte Persönlichkeitsanteile brauchen Raum und Zeit, um wieder gespürt und gelebt werden zu können.

Wir integrieren verschiedene Elemente der Traumalösung.

Themen: Bedeutung von Ressourcen, Körperwahrnehmung, Erdung, Jetzt-Bewusstsein, Trauma-Ich, Überlebens-Ich und Gesundes-Ich.

#### **Teil 4: Berühren und Berührtsein**

Berührung ist ein wesentlicher Ausdruck des menschlichen Daseins. Sie wirkt sich direkt auf unser Körperempfinden aus. Bewusste und präsente Berührung entspannt und vertieft die Atmung und öffnet gestaute Energieflüsse.

Wir lernen unterschiedliche Möglichkeiten und Qualitäten von Berührungen kennen und erfahren so ihre Auswirkungen auf Atmung und Körperempfinden.

In der Körperarbeit unterstützt die Berührung das Vertrauen in die eigenen Empfindungen und Gefühle.

#### **Teil 5: Sexualität und Sinnlichkeit**

Sexualität ist die natürliche, kreative Lebensenergie, aus der neues Leben wächst. Im lustvollen, spielerischen Körperempfinden des Kindes zeigt sie sich noch unschuldig und voll Freude am eigenen Dasein.

Später im Leben verbindet sie uns manchmal überwältigend mit den instinkthaften Impulsen in uns.

Jede Einschränkung der Sexualität führt zu energetischen Blockaden im Bauch- und Beckenbereich und erschwert die geerdete lustvolle Selbstwahrnehmung. Mit dem Entpanzern von Bauch und Beckenboden lösen sich festgehaltene Ängste auf.

Es entsteht Raum für unsere natürliche sexuelle Empfindungs- und Orgasmusfähigkeit.





## 2. Jahr – Körpertypen, Beziehung und Sexualität

### Themenschwerpunkte im zweiten Jahr

sind die fünf grundlegenden Charaktertypen, die sich in den kindlichen Entwicklungsstadien durch Traumata entwickelt haben.

Sie zeigen sich in unterschiedlicher körperlicher Panzerung, festgefahrenen Atemmustern und Charakter- und Verhaltensstrukturen.

Diese Schutzmechanismen wirken einschränkend auf Beziehungen und auf unsere Sexualität. Sie blockieren den Zugang zu unserem essentiellen Wesen.

Das Erkennen, Akzeptieren und energetische Transformieren fördert die Liebesfähigkeit und führt uns zurück in die ursprüngliche Ganzheit und innere Verbundenheit mit dem Leben.

*„Dein Körper ist dir der allernächste Zugang zum Universum. Der Atem ist die Brücke. Wenn die Brücke unterbrochen ist, bist du nicht mehr im Körper. Wenn die Brücke unterbrochen ist, bist du nicht mehr im Universum. Wir atmen ständig, vom Augenblick der Geburt bis zum Augenblick des Todes. Alles andere zwischen diesen beiden Punkten ändert sich. Alles ändert sich, nichts bleibt gleich: Das einzig Beständige zwischen Geburt und Tod ist das Atmen.“* OSHO





## Teil 6: Berechtigung zum Leben

Die größte Herausforderung für den **Kontakt-Typ** ist es, sich im Körper sicher zu fühlen. Er ist hochsensibel und meist sehr kreativ, erlebt aber Gefühle und Nähe als gefährlich. Die Ursache dafür ist eine Lebensbedrohung im Mutterleib oder während der Geburt. Da er sich in seinem Körper nie sicher und zu Hause fühlen konnte, sind emotionaler Kontakt und Nähe für ihn schwierig. Seine Schutzmechanismen sind: Gefühle abspalten, Kontaktabbruch und Sich-Entziehen. In der geführten Atemarbeit können sich tiefe, unbewusste Urängste durch sicheren Kontakt in kleinen Schritten auflösen. So finden wir in ein neues Empfinden von Dasein und fühlendem Kontakt.



## Teil 7: Geburt und Bindung

Nach der Geburt erleben wir mit dem ersten tiefen Einatmen die Trennung von der Mutter. Diese traumatische Erfahrung prägt unbewusst unser gesamtes weiteres Leben und verursacht viele unserer späteren Ängste und Probleme. Der **Bedürfnis-Typ** fühlt sich verlassen und energielos und ist voll Misstrauen, da seine berechtigten oralen Bedürfnisse in der Zeit nach der Geburt nicht erfüllt wurden. Er nimmt seine Bedürfnisse und frustrierenden Gefühle nicht wahr. Die ständige Hoffnungslosigkeit sabotiert ihn im Beziehungsleben. Wir lernen, vitale Energie im ganzen Körper aufzubauen, unsere Gefühle zu spüren und im Kontakt auszudrücken. Mit dem Geburts-Integrationsprozess, Trauma-Arbeit und sanfter Berührung lösen wir tiefliegende Atemblockaden auf.



### Teil 8: Verschmelzung und Abgrenzung

Durch übergriffige Nähe, Manipulation oder körperliche Gewalt haben wir unser Gespür für sichere Grenzen verloren. Stattdessen schützen wir uns durch starre oder verwirrte Abgrenzung.

Tyrannische oder verführerische Verhaltensweisen der Eltern wurden übernommen. Das Vertrauen in die eigenen Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit sowie Verschmelzung und Abgrenzung konnte sich nicht entwickeln.

Der **Vertrauens-Typ** darf lernen, dass gegensätzliche Bedürfnisse in Beziehungen möglich sind. In der Körperarbeit stärken wir die Erdungsenergie in den Beinen. Sie unterstützt uns, wieder Vertrauen zu den intensiven Emotionen, die aus dem Becken kommen, zu finden. Die gehaltene Energie im Brustraum wird gelöst.



### Teil 9: Willenskraft und Grenzen

Die Fähigkeit, den eigenen Willen wahrzunehmen und emotional auszudrücken ist die Herausforderung des **Autonomie-Typs**.

Ein wirkliches „ja“ ist erst möglich, wenn wir auch ein klares „nein“ aussprechen können und darauf vertrauen, dass der andere das aushält. Ein zerrendes unerfülltes „jein“ blockiert jede lebendige Energie.



Bei diesem Körpertyp ist die Energie unter einer kollabierten Muskelschicht im Kern geladen, verborgen und gehalten. Aus Angst, nicht geliebt und alleine gelassen zu werden, macht er viele falsche Kompromisse. Entscheidend ist, im Atmen wieder Kontakt mit uns selbst herzustellen und spüren zu lernen, was uns gut tut und was wir brauchen. So können gestaute Emotionen befreit werden. Mit gesunden Grenzen werden Sicherheit, Vertrauen und Entspannung im Umgang mit anderen Menschen erfahrbar.

### Teil 10: Liebe, Intimität und Beziehung


Für den **Liebe-Sexualitäts-Typ** ist es schwierig, Herz und Sex zu verbinden. Seine Körperstruktur ist energetisch geladen, aber auch starr und rigid. Wir verschließen unser Herz aus Angst vor Abhängigkeit, Ablehnung und Schwäche. Um unsere Scham und Angst vor der Liebe nicht zu spüren, sind wir perfektionistisch und getrieben.

Aber nur aus der Fähigkeit zu Liebe und Hingabe und der Bereitschaft, uns verletzlich zu zeigen, wächst Beziehungsqualität.

Erfüllte Sexualität, Sensitivität und Liebe wurzeln in einem entspannten Atem zwischen Becken und Herz.







**Flackl Wirt** Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax, Tel. 02666 52291, [www.flackl.at](http://www.flackl.at)

Cover Vorderseite: Fortune I 2018 • Cover Rückseite: Fortune II 2018

Kunst von Mag. art. Elisabeth Sula, [www.sula.at](http://www.sula.at)

Impressum: Verein Adima zur Förderung der qualitativen Lebensfähigkeit durch Kunst,  
ganzheitliche Psychologie und Meditation, Schiffmühlenstraße 78, 1220 Wien, [www.vereinadima.at](http://www.vereinadima.at)

Fotos: privat • Grafik-Design: Eva Schuster, [eschu@chello.at](mailto:eschu@chello.at)

