

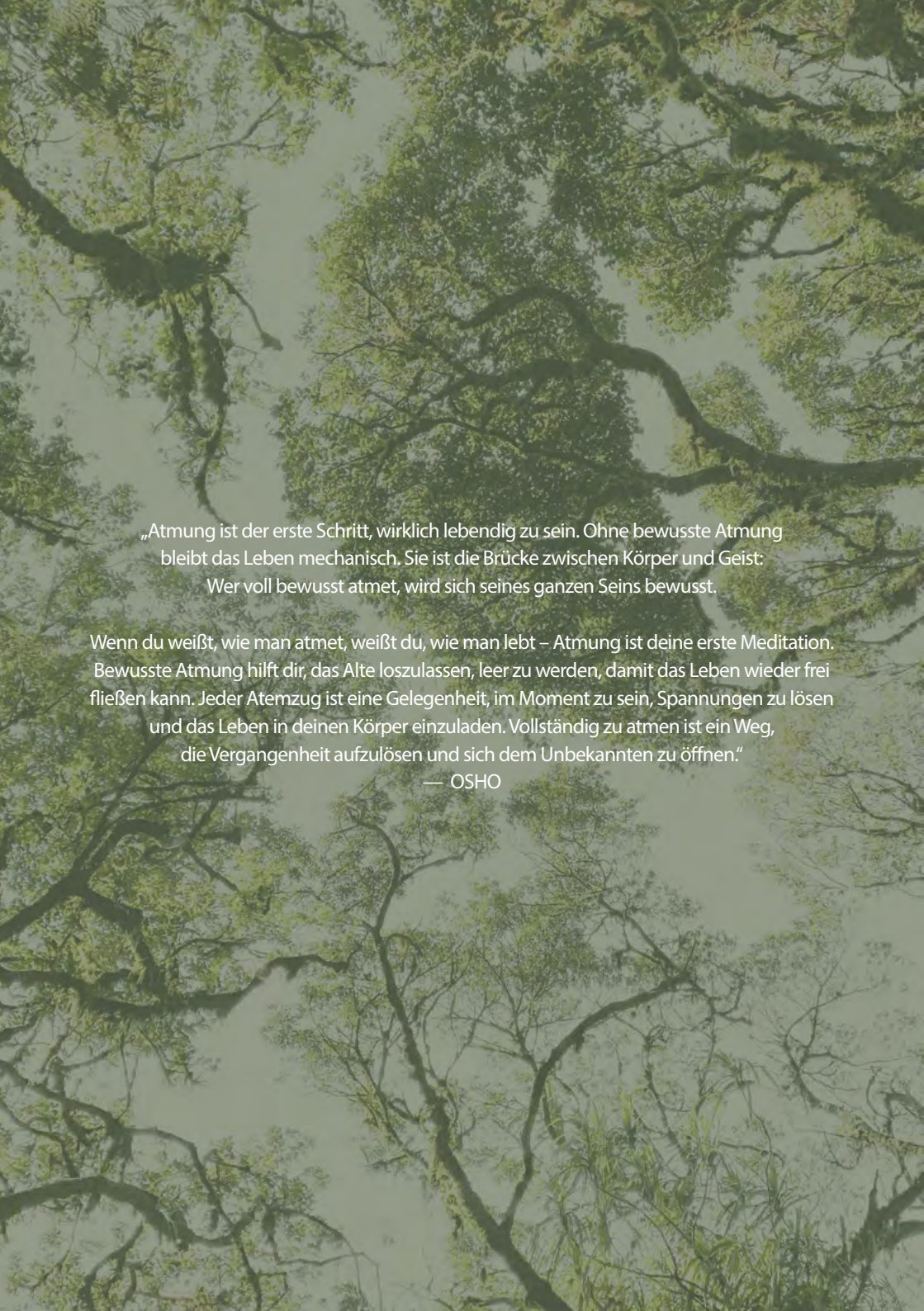


ATEMZYKLUS

Die Reise zu deinem essentiellen Selbst

LIFE IS LIVING. IT IS NOT LOVE, IT IS LOVING. IT IS RELATING. IT IS SINGING. IT IS DANCING.

2026 Verein Adima



„Atmung ist der erste Schritt, wirklich lebendig zu sein. Ohne bewusste Atmung bleibt das Leben mechanisch. Sie ist die Brücke zwischen Körper und Geist:
Wer voll bewusst atmet, wird sich seines ganzen Seins bewusst.“

Wenn du weißt, wie man atmet, weißt du, wie man lebt – Atmung ist deine erste Meditation. Bewusste Atmung hilft dir, das Alte loszulassen, leer zu werden, damit das Leben wieder frei fließen kann. Jeder Atemzug ist eine Gelegenheit, im Moment zu sein, Spannungen zu lösen und das Leben in deinen Körper einzuladen. Vollständig zu atmen ist ein Weg, die Vergangenheit aufzulösen und sich dem Unbekannten zu öffnen.“

— OSHO

Atemzyklus 2026

Die Reise zu deinem essentiellen Selbst

In diesem Atemzyklus erforschen wir gemeinsam, wie sich frühe Entwicklungserfahrungen in Körper und Emotionen widerspiegeln – und wie sie sich liebevoll integrieren und wandeln lassen. In jedem Atemzug liegt die Möglichkeit, Altes loszulassen, Vertrauen zu entwickeln und sich tiefer im eigenen Körper zu verankern.

Es ist eine Reise zu deinem inneren Selbst: vom Überleben ins Erleben, vom Festhalten ins Fließen, vom Müssen ins Sein. Ein Weg zurück zu Vertrauen, Lebendigkeit und der ursprünglichen Freiheit deines Seins – ein Raum, in dem deine innere Kraft sich wieder entfaltet.

16. - 19. April I Geburt, Sicherheit und Kontakt

28. - 31. Mai II Halt und Geborgenheit

16. - 19. Juli III Autonomie und Symbiose

10. - 13. September IV Wille und Grenzen

5. - 8. November V Liebe statt Leistung

Ort: Flackl Wirt, Hinterleiten 12, 2651 Reichenau / Rax, www.flackl.at

Beginn: 15.00 Uhr, **Ende:** Sonntag mit einem späten Mittagessen

Pro Teil € 450,- exkl. Unterkunft & Verpflegung,
Early Bird bis 28. Februar 2026: € 2.100,- für alle 5 Teile

Jedes Modul ist einzeln buchbar – doch die volle Kraft dieser Reise entfaltet sich erst, wenn man sich ganz auf den gesamten Zyklus einlässt.

Da für den Atemzyklus eine maximale Teilnehmendenzahl von 30 Personen festgelegt ist, werden Anmeldungen für den gesamten Atemzyklus bevorzugt berücksichtigt. Sollte die maximale Teilnehmendenzahl erreicht werden, kann es eventuell vorkommen, dass Anmeldungen für einzelne Termine storniert und bereits gezahlte Teilnahmegebühren erstattet werden, um Teilnehmenden mit einer Anmeldung für den gesamten Atemzyklus den Vorzug zu geben. Wir bitten um Verständnis.

Leitung: Dwari Deutsch

arbeitet seit 1979 als Atem- und Körpertherapeutin. Dem Studium in Köln und Berlin folgte eine fünfjährige Lehrtätigkeit in Berlin. Danach dreijährige Ausbildung in Atem- und Körpertherapie im Ateminstitut von Prof. Ilse Middendorf.

Sie ist ausgebildet in Rebirthing, Primärtherapie, systemischem Familienstellen, Tantra & Energiearbeit sowie Somatic Experiencing (Traumalösung).

Die Begegnung mit Osho 1977 lenkte ihren Lebens- und Arbeits-Fokus in Richtung Meditation. Sie leitet weltweit Seminare und Trainings in unterschiedlichen therapeutischen Instituten.

www.dwari-lifeskills.net

Einzelsitzungen bitte direkt mit Dwari per e-Mail vereinbaren: dwari@mac.com



Info & Anmeldung – Verein Adima

Mag. art. Atibha Elisabeth Sula, atibha@yahoo.com, +43 650 269 76 49.
Anzahlung von € 100,- auf das Konto IBAN: AT34 1200 0502 2005 6911.
BIC: BKAUATWW bei der Bank Austria lautend auf „Mag. Elisabeth Sula“.
Bitte immer Name, Adresse und Seminar angeben.

Bei Stornierung bis drei Wochen vor Seminarbeginn wird eine Gebühr von € 70,- einbehalten, danach verfällt die Anzahlung. Bei Stornierung innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn gibt es keine Rückerstattung des Seminarbetrags, ausser wenn das Seminar aus irgendeinem Grund nicht durchgeführt werden kann.

Rückkehr zur Essenz – alles Unwesentliche loslassen und zur eigenen Wahrheit finden.

Willkommen zu einer Reise zu deinem essentiellen Selbst

Der Körper ist das Archiv unseres Lebens. Wilhelm Reich

Unser Atem ist wie ein innerer Kompass – er führt uns zurück in den Kontakt mit dem, wer wir wirklich sind.

Wilhelm Reich erkannte, dass der Körper unser inneres Erleben widerspiegelt – insbesondere jene Erfahrungen, Gefühle und Verletzungen, die wir nicht vollständig verarbeiten oder integrieren konnten und die sich im Laufe der Zeit als Spannungen, Haltungen und Bewegungsmuster im Körper festsetzen, was langfristig die Grundlage für die Entstehung körperlicher und seelischer Erkrankungen sein kann. Diese Muster zeigen sich nicht nur in unserer Biografie, sondern prägen auch unseren Körper und die Strukturen unserer Persönlichkeit.

Es besteht eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Seele. In einer Serie von fünf Seminaren erforschen wir die fünf Körpertypen nach Wilhelm Reich und ihre jeweiligen psychischen wie physischen Themen. Dieser Prozess führt uns durch fünf grundlegende Lebensphasen und lädt ein zu Transformation, Bewusstheit und wachsender Lebenskraft.

Atemreisen schaffen einen behutsamen Rahmen, in dem sich alte Schichten lösen dürfen, sodass Ganzwerdung, Weite und die ursprüngliche Kraft unseres Seins wieder frei durch uns fließen können. Meditation sowie Elemente der Aufstellungsarbeit ergänzen diese achtsame Körperarbeit und unterstützen die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Wenn der Atem frei fließt, fließt auch das Leben. Alexander Lowen



16. – 19. April Teil 1: Geburt, Sicherheit und Kontakt

Atmen heißt, Ja zum Leben sagen. Alexander Lowen

Dieses Seminar lädt dich ein, zurückzukehren zu den Wurzeln deines Daseins – zu dem Moment, an dem das Leben beginnt: dem ersten Atemzug.

Wir erforschen das Erleben von Geborgenheit, Sicherheit und Verbindung – jene frühen Erfahrungen, die unseren Körper, unser Fühlen und unsere Beziehungen bis heute prägen.

Im ersten Modul widmen wir uns dem Ankommen im Leben.

Was geschieht, wenn wir uns wieder daran erinnern, dass wir willkommen sind?

In sanfter Atemarbeit entsteht Raum, alte Ängste und Unsicherheiten zu lösen.

Wir lernen, in unserem Körper Heimat zu finden – getragen, verbunden, sicher.

Wenn Vertrauen entsteht, beginnt der Atem von selbst zu fließen und das Leben kann uns wieder tiefer berühren.

Das erste Ja zum Leben geschieht mit dem ersten Atemzug. Wilhelm Reich



Trauma ist nicht das, was uns passiert, sondern das, was wir davon in uns behalten. Peter A. Levine

28. – 31. Mai Teil 2: Halt und Geborgenheit

Der Körper erinnert sich an jede Berührung, die wir vermisst haben. Gerda Boyesen

Wir erforschen, was Halt wirklich bedeutet – jenseits von Kontrolle oder Anpassung. In der bewussten Verbindung von Atem und Körper entsteht ein stilles Gefühl von Geborgenheit, das uns von innen nährt. Wenn der Körper Halt findet, kann auch das Herz entspannen.

Oft halten wir unbewusst den Atem an, um nicht zu spüren, was uns fehlt. Jedoch können wir in uns durch Berührung, Bewegung und Atem einen sanfter Raum öffnen, in dem unsere Bedürftigkeit ihren Wert zurückerhält.

Wir erlauben uns wieder, Bedürfnisse zu haben und lernen, uns nähren zu lassen und den eigenen Halt im Inneren zu finden – ein stilles Vertrauen, das uns trägt.

Tiefer Atem bringt uns in Kontakt mit dem Bedürfnis zu fühlen und gefühlt zu werden. Gerda Boyesen



Wenn du dich selbst liebst, wirst du überrascht sein: andere lieben dich plötzlich auch. OSHO

16. – 19. Juli Teil 3: Autonomie & Symbiose

Freiheit entsteht, wenn wir den Mut haben, wir selbst zu sein – mit offenem Herzen. Jack Painter

In diesem Seminar erforschen wir den Tanz zwischen Nähe und Freiheit - zwischen Geben und Nehmen. Wie gelingt es, in Beziehung zu sein, ohne uns zu verlieren? Autonomie beginnt dort, wo wir aufhören, uns nur als Reaktion auf andere zu verstehen. Sich selbst tiefer kennenzulernen und zu verstehen, ist eine wichtige Grundlage für gesunde Beziehungen. Unabhängigkeit ist kein Zustand der Isolation, sondern die Klarheit über die eigenen Werte. Reife zeigt sich darin, sich selbst treu zu bleiben – auch im Miteinander. Die größte Form der Autonomie ist die Selbstverantwortung für das eigene Leben.

Über bewusste Erdung, Bewegung und Atemarbeit stärken wir unser Vertrauen in uns selbst. So entsteht ein neues Gleichgewicht zwischen Selbstwahrnehmung und Verbundenheit – zwischen Ich und Du. Wir erfahren: wahre Autonomie wurzelt in Kontakt, nicht im Rückzug. Sie entsteht durch unsere bewusste Verbindung mit dem eigenen Körper und durch die Freiheit, uns selbst zu fühlen, zu entscheiden und zu handeln. Dieser Kontakt mit uns selbst ermöglicht Selbstregulation, Selbstbestimmung und Authentizität in unseren Beziehungen.

Freiheit ohne Verbindung ist Einsamkeit – Verbindung ohne Freiheit ist Abhängigkeit. Jack Painter



Wenn du jemanden lieben kannst, ohne Besitz, ohne Forderungen – dann ist eure Liebe wirklich. Nur in Freiheit wachsen Nähe und Verbundenheit, ohne sich gegenseitig zu ersticken. OSHO

10. – 13. September Teil 4: Wille & Grenzen

Gesunde Grenzen sind die Wurzeln unserer Lebenskraft. Alexander Lowen

Dieses Modul lädt uns ein, unseren inneren Willen wiederzufinden – frei von Trotz oder Anpassung. Selbstbehauptung beginnt im Körper. Jede chronische Muskelspannung trägt die Geschichte eines unterdrückten Impulses in sich. Wilhelm Reich betonte, dass sich unterdrückter Wille im Körper festsetzt – und dass ein klares Nein die gebundene Energie befreien kann. Die Fähigkeit, Nein zu sagen, ist ein Ausdruck emotionaler Gesundheit.

Im geschützten Raum dieser Arbeit befreien wir Energien, die sich hinter Zurückhaltung oder Angst verborgen haben, und verwandeln sie in klare, verkörperte Präsenz. Der Atem wird dabei zu einer lebendigen Kraft, die Orientierung schenkt und uns fragen lässt: Was will ich wirklich?

Grenzen werden spürbar – nicht als Trennung, sondern als bewusster Raum, in dem echte Nähe erst möglich wird. Wir lernen, unserem inneren Impuls wieder zu vertrauen und unsere Kraft authentisch zu verkörpern. Ein bewusst gesprochenes Nein öffnet den Raum für ein wahrhaftiges Ja.

So entsteht ein Gefühl von Stärke, das nicht auf Abwehr beruht, sondern auf Selbstrespekt, innerer Klarheit und Vertrauen in die eigene Lebendigkeit.

Dein Körper weiß meist früher als dein Verstand, ob etwas ein Ja oder Nein ist. Peter Levine



Wenn du nicht Nein sagen kannst, übernimmt dein Körper – oft durch Stress, Erschöpfung oder Krankheit. Ein echtes Ja oder Nein ist immer ein Akt von Authentizität. Gabor Maté

5. – 8. November Teil 5: Liebe statt Leistung

Selbstliebe ist keine Selbstsucht. Sie ist die Grundlage aller Liebe. Liebe entsteht aus Bewusstheit, nicht aus Bedürftigkeit. OSHO

Manche von uns mussten früh lernen, stark zu sein. Haltung zu bewahren. Zu funktionieren. Zu leisten. Im Atem darf die Brust nun weich werden. Nicht mehr kämpfen – sondern fühlen. Mit jedem Einatmen entsteht Raum im Herzen. Mit jedem Ausatmen sinkt der Druck, perfekt sein zu müssen. Hier beginnt eine andere Kraft: die Kraft, geliebt zu sein – nicht bewundert. Denn Leistung ersetzt keine Liebe. So wie Alexander Lowen lehrte: *Der Körper kennt den Weg zur Liebe. Liebe ist die Freude am Leben. Ein offenes Herz braucht einen lebendigen Körper.*

Das abschließende Seminar führt uns in die Essenz unseres Herzens. Hier können wir loslassen, was wir leisten oder beweisen wollten, und einfach sein. Durch Atem, Berührung und Achtsamkeit öffnen sich Herz und Becken – der Fluss von Liebe, Lust und Lebendigkeit darf sich vereinen. Im Atem entsteht Weite – Hingabe, Sanftheit und echte Präsenz.

Liebe wird wieder zu dem, was sie immer war: ein freier Fluss von Energie, der uns mit allem Leben verbindet. Es ist eine Rückkehr zu uns selbst – weich, wach und wahrhaftig.

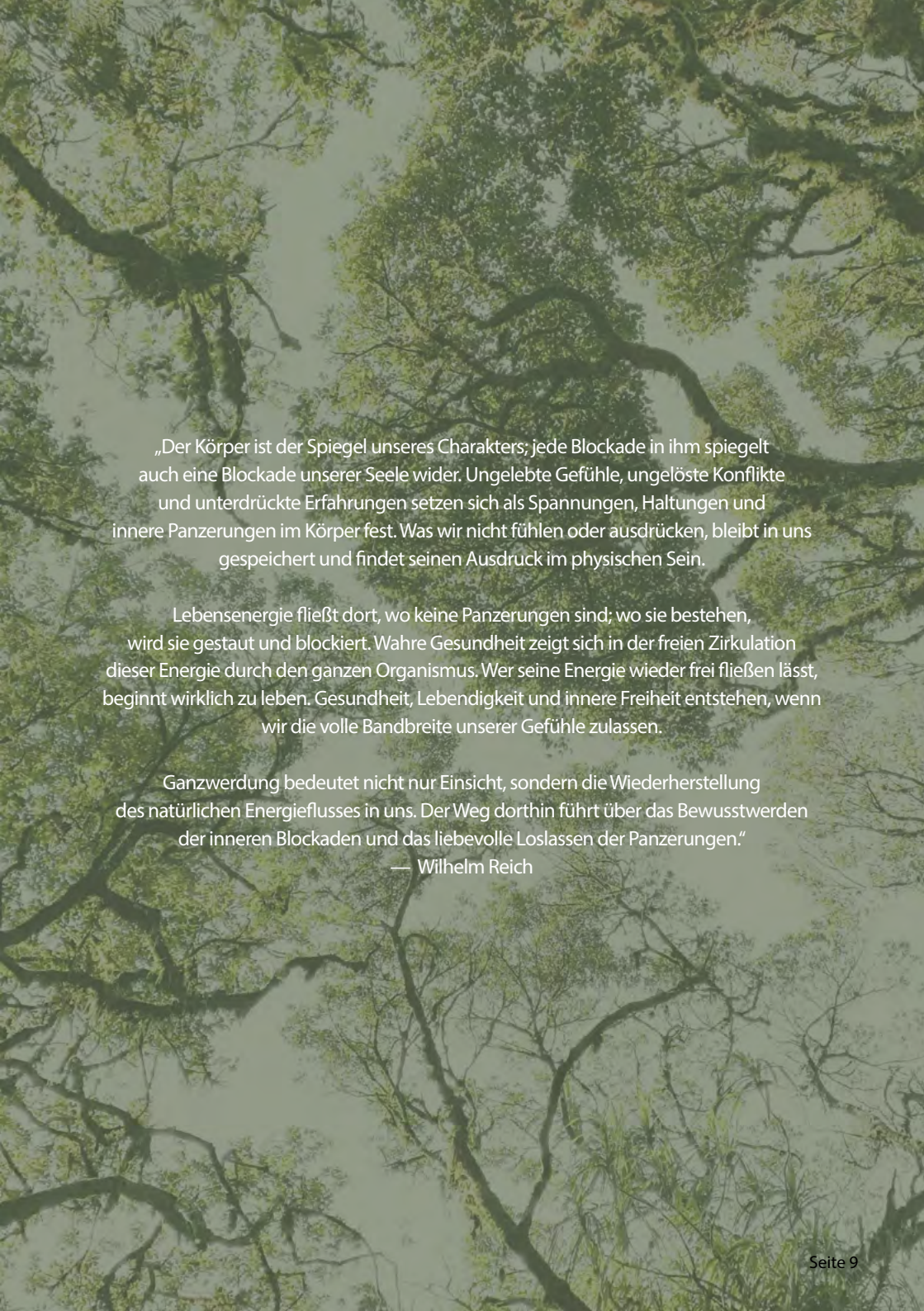
Unser Atem kann zum Kanal für Liebe und Mitgefühl werden – und uns ermöglichen, Beziehungen aus einem bewussteren, liebevolleren Raum heraus zu leben. Wir können erfahren, dass wahre Nähe nicht bedeutet, eins zu werden, sondern in Resonanz zu schwingen, und dass gemeinsames Wachsen möglich ist, wenn wir einander Raum geben.

Im Atem liegt Vertrauen. Wenn wir den Atem zulassen, öffnet sich das Herz. Nicht machen – geschehen lassen. Ilse Middendorf



Weichheit ist keine Schwäche, sondern Beziehung. Befreie dein Herz, indem du fühlst. Stanley Keleman





„Der Körper ist der Spiegel unseres Charakters; jede Blockade in ihm spiegelt auch eine Blockade unserer Seele wider. Ungelebte Gefühle, ungelöste Konflikte und unterdrückte Erfahrungen setzen sich als Spannungen, Haltungen und innere Panzerungen im Körper fest. Was wir nicht fühlen oder ausdrücken, bleibt in uns gespeichert und findet seinen Ausdruck im physischen Sein.

Lebensenergie fließt dort, wo keine Panzerungen sind; wo sie bestehen, wird sie gestaut und blockiert. Wahre Gesundheit zeigt sich in der freien Zirkulation dieser Energie durch den ganzen Organismus. Wer seine Energie wieder frei fließen lässt, beginnt wirklich zu leben. Gesundheit, Lebendigkeit und innere Freiheit entstehen, wenn wir die volle Bandbreite unserer Gefühle zulassen.

Ganzwerdung bedeutet nicht nur Einsicht, sondern die Wiederherstellung des natürlichen Energieflusses in uns. Der Weg dorthin führt über das Bewusstwerden der inneren Blockaden und das liebevolle Loslassen der Panzerungen.“

— Wilhelm Reich



IN THE REAL JOURNEY OF LIFE YOUR OWN INTUITION IS YOUR ONLY TEACHER

Cover Vorderseite: LIVING 2021, Acryl a. L. 120 x 90 cm Cover Rückseite: INTUITION 2021, Acryl a. L. 120 x 90 cm
Kunst von Mag. art. Elisabeth Sula, www.sula.at

Impressum: Verein Adima zur Förderung der qualitativen Lebensfähigkeit durch Kunst,
ganzheitliche Psychologie und Meditation, www.vereinadima.at

Fotos: Kunst Lukas Dostal, Dwari Rita Deutsch, www.pexels.com

Grafik-Design: Teresa Wagenhofer