

Einfach werden – einfach Sein

Das Leben auf dieser Erde ist komplex und oft kompliziert. Denn so sind unsere Persönlichkeiten und dadurch unsere Beziehungen zu uns selbst, zu anderen, zum Leben. Breema® zu geben und zu bekommen öffnet uns dafür, im gegenwärtigen Moment anzukommen und darin eine Dimension zu erleben, in der wir frei sind von all dem. Wir dürfen einfach SEIN. Und erfahren darin, dass wir vom Dasein unterstützt sind und selber essenzielle Unterstützung geben können.

Ich liege auf einem weichen Teppich auf dem Rücken und spüre, wie ich mehr und mehr auf dem Boden ankomme. Meine Arme habe ich zu den Seiten geöffnet, die Augen geschlossen. Allein das tut schon gut. Durchatmen! Und dann spüre ich eine Berührung an den Füßen. Sie fühlt sich sicher an. Ich lasse los. Sanft und bestimmt werde ich gehalten, gewiegt, geklopft, geschaukelt, gedehnt. Viele Berührungen und Bewegungen, die ich noch nie erlebt habe. Oder vielleicht vor langer Zeit mal, als Kind? Ich spüre entspannte

Hände, das entspannte Gewicht eines anderen Körpers. Da ist keine Fremdheit. So, wie wenn ich ein Kind auf dem Schoß halte, das einfach nur bei mir sitzen möchte. Es fühlt sich in diesem Augenblick bei mir und damit im Leben sicher und geborgen. Und ich fühle, wie mich seine pure Anwesenheit, sein entspanntes, warmes Gewicht und seine Anlehnung beruhigt und nährt. Darin erlebe ich gegenseitige Unterstützung. So wie jetzt in der Breema-Session. Denn in der Art, wie ich hier berührt und bewegt werde, spüre ich:



von Cornelia Weiß, Diplom-Psychologin & Breema-Lehrerin

Ich brauche nichts zu tun. Es reicht, wenn ich einfach da bin. Mit dem, was ist. Mit dem, was sich in mir zeigt. Da ist niemand, der etwas von mir erwartet oder mich beurteilt, niemand, der mich verändern, etwas in mir in Ordnung bringen oder „heilen“ möchte. Da ist jemand mit mir einfach da. Atmet, lässt sich Zeit, bewegt sich ruhig und sicher und ohne Anstrengung. Lässt es sich bei mir gut gehen. Empfängt selbst ein Geschenk darin, mit mir zu sein. Dadurch fühle ich mich tief angenommen. Ich lasse meine Schutzschilde los, entspanne und öffne mich. Ich komme für Augenblicke wirklich bei mir Selbst an. In meinem Körper, in meinem Dasein. Wach und klar bin ich einfach da. Das Gefühl, vom größeren Dasein getrennt zu sein, hebt sich auf. Das ist eine tiefe, eine stärkende Erfahrung, die meinen Wunsch befeuert, mein Leben mehr und mehr aus dieser Verbindung mit mir Selbst heraus zu leben. Breema zu lernen, weist mir einen Weg dahin. Breema ist die Kunst, präsent zu sein.



BREEMA®- Workshop in Kosel
Du bist wirklicher als deine Gedanken

Sonntag, 22. März 2020
10.00-13.00 & 14.30-17.30 Uhr

mit Birthe Kaarsholm vom
Breema Center in Kalifornien
und Cornelia Weiß

Bitte anmelden unter
Tel.: 04354-809 8609 oder
cornelia_weiss@hotmail.com
€45-60 Selbstesteinschätzung

Weitere Infos:
breema.com

Oder buchen Sie eine BREEMA-Session!