

# Seminare 2025

## Ratingen/Düsseldorf

Frühjahr 22./23. März

### Atmen

Unsere tiefgreifende Beziehung  
mit der Natur

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminarkosten 280€/150€ (Stud/Ausbldg)

Ort Papiermühle Ratingen

Herbst 08./09. November

### Schmerz - Lass nach!

### Anmeldung und Information

Katharina Heinen

Mail [katharinaheinen@istte.de](mailto:katharinaheinen@istte.de)

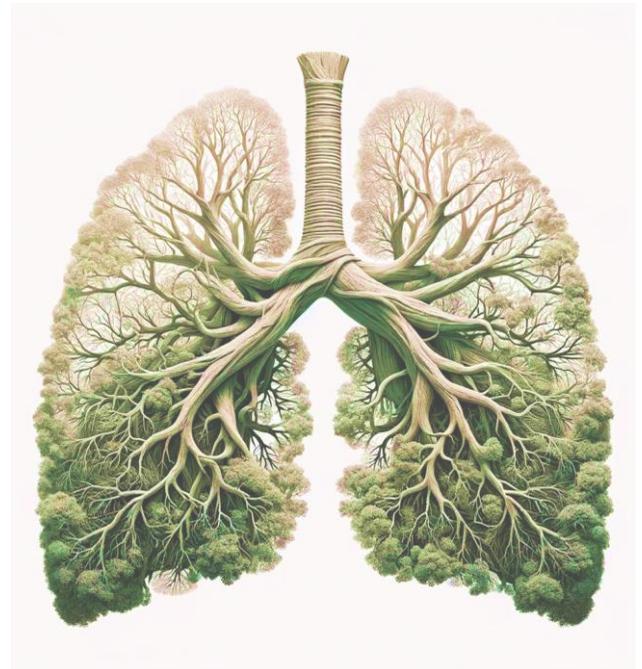
Tel 01573 4516643

SelbstEntwicklung  
Therapeutic Touch  
Energietraining



[www.istte.de](http://www.istte.de)

# ATMEN



Unsere tiefgreifende  
Beziehung  
mit der Natur

## Ein ∞ Aus

Dieser immerwährende Rhythmus, die unscheinbare Bewegung ... ist viel mehr als nur ein biologischer Prozess, der unsere Zellen mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Energie versorgt und unseren Körper von Kohlendioxid und Toxinen befreit.

## Ein ∞ Aus

hat eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Psyche, unser Denken und unser emotionales Wohlbefinden: Stress- und Angstreduktion, emotionale Balance, Konzentration und Achtsamkeit, Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit können durch bewusstes Atmen und spezifische Atemtechniken, die leicht zu erlernen sind, erreicht werden.

## Ein ∞ Aus

spielt eine zentrale Rolle für unsere körperliche Gesundheit: Mit unserer Atmung regulieren wir auch den Blutdruck, die Verdauung, das Immunsystem, den Säure-Basen-Haushalt, die Lymphzirkulation, den Schlaf und das Nervensystem.

## Das Seminar

verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit jahrhundertealten Praktiken aus verschiedenen Kulturen. Mit **Atemübungen** und **Meditationen**, die unsere besondere Beziehung mit der Natur – den Pflanzen und der Luft - stärken, werden tiefgehende Heilungsprozesse in Gang gesetzt.

Wir harmonisieren mit **Körperübungen** und heilsamer Berührung – **Therapeutic Touch** alle am Atemvorgang beteiligten Organe und Strukturen. Stress und Ängste werden dadurch sanft gelöst und weichen einer tiefen, inneren Stille.

Bitte wetterfeste Kleidung mit bringen, bei schönem Wetter gehen wir auch nach draußen



Seminarleitung  
Sabine Dietrich  
Leitung ISTTE