



Berlin, Januar 2019

Ein Brief für dich ...  
für atemgestärkte Nerven.

Atmen scheint ja etwas so Selbstverständliches zu sein, was einfach geschieht und bei dem es egal ist, wie wir es tun. Als ich anfing, mich damit zu befassen, bekam ich ganz schnell ein anderes Bild davon. Allein schon was in Yoga-Büchern über die Auswirkungen von Atemübungen steht, klingt, als sei Atmen wie eine sprudelnde Quelle für Gesundheit, erweiterte Wahrnehmung und jede Menge Spaß. Was da alles angeboten wird: Unsere Nerven werden gestärkt, wir bleiben jung oder werden wieder jünger, wir haben weniger oder gar keine Schmerzen mehr. Durch das bewusste Atmen achten wir auch besser auf die Signale unserer Körper und können entsprechend reagieren. Vielleicht erspart uns das sogar einen Burnout?

Von ganz alleine fällt es uns allerdings nicht in den Schoß. Dem Interesse sollten Taten folgen. Regelmäßiges Üben, Kontinuität, Offenheit für Unerwartetes ... dann kommt auch der Gewinn.

Na, dafür war ich zu haben!

Beim Erinnern an die Anfänge meiner bewussten Atempraxis fällt mir als Erstes eine Atemübung zur Stärkung der Nerven aus dem Yoga ein. Die empfahl mir meine Heilpraktikerin, als ich über mein allzu dünnes Nervenkostüm klagte. Und deswegen keine Medikamente nehmen wollte, sondern selbst etwas tun.

Du möchtest mehr dazu wissen? Den Glücksbrief „Atmen Nervenstark“ kannst du bestellen bei [www.glueckskunst.de](http://www.glueckskunst.de)

Leseprobe von

Atmen Nervenstark 1901 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa [www.glueckskunst.de](http://www.glueckskunst.de)