

# Rebirthing

Autor/in: [Coach, Spirituelle Lebensberatung, Reiki-Meisterin, Atemtherapeutin, JUST-FIVE-Instruktorin, CQM Annegret Lyana Just](#)



Rebirthing ist eine einfache, sanfte und wirkungsvolle Atemerfahrung, die zellulär wirkt und somit unsere Essenz aktivieren kann.

Rebirthing ist keine Therapie im engeren Sinn, sondern das Tor zu unserem wirklichen SELBST: Das aktive und verbundene Atmen ist sowohl ein körperlicher wie auch ein geistiger Prozess. Es hilft uns, die natürliche Beziehung zwischen den beiden Polen Körper und Seele, die untrennbar miteinander verbunden sind, wieder herzustellen. In Atemsitzungen, die von einem erfahrenen Rebirther begleitet werden, ist es das Ziel, unseren ursprünglichen Atemrhythmus wieder zu finden, oft seit Geburt bestehende verhaltene oder veränderte Atemmuster zu lösen und in einen vollen, natürlichen Atem zu verwandeln. Diese wieder gewonnene Harmonie kommt in unserem täglichen Leben als wachsende Freude, Tatkraft, Liebe und Gesundheit zum Ausdruck.

Rebirthing heißt Wiedergeburt im Sinne von "sich wie neu geboren fühlen". Bei Rebirthing als Therapieform geht es um bewußtes und freies Atmen. Anfangs der siebziger Jahre wurde diese natürliche Atemtechnik von Leonard Orr in Kalifornien entwickelt und zwar aus den vielseitigen Atemerfahrungen verschiedener Kulturen.

Die Atmung vieler Menschen ist auf ein Minimum reduziert, gerade genug, um zu überleben. Daß zwischen Atem und Lebensenergie ein enger Zusammenhang besteht, ist leicht erkennbar. Rebirthing ist ein einfaches und sanftes Werkzeug, um alte Konditionierungen im körperlichen und seelischen Bereich aufzulösen. Mit Rebirthing werden neue Energien freigesetzt, welche ganzheitlich positiv auf Körper, Seele und Geist wirken.

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

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten