

VERBUNDENER ATEM

Zeit für dich ✧ Zeit zum Loslassen ✧ Zeit für neue Kraft

Ein geschützter Raum zum Ankommen.



Begleitete Atemreise

Rainer Fluri
Atem · Human Design · Gesundheit

Herzlich willkommen

Du musst nichts leisten.

Wann hast du das letzte Mal bewusst geatmet?

Unser Atem begleitet uns durch jeden Moment des Lebens. Im Alltag schenken wir ihm jedoch häufig wenig Aufmerksamkeit. Wir funktionieren, organisieren und tragen Verantwortung.

Eine begleitete Atemreise lädt dich dazu ein, innezuhalten und deine Aufmerksamkeit wieder nach innen zu richten.

Du erhältst einen geschützten Raum, in dem du nichts leisten oder erreichen musst. Du bestimmst dein Tempo und entscheidest jederzeit, was für dich stimmig ist.



Was ist der Verbundene Atem?

Beim Verbundenen Atem werden Ein- und Ausatmung ohne bewusste Pause miteinander verbunden. Dadurch entsteht ein gleichmässiger, fließender Atemrhythmus.

Stress, Sorgen und belastende Erfahrungen können sich auf unsere Atmung und unser körperliches Erleben auswirken. Die bewusste Atemweise kann dich dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, Spannungen wahrzunehmen und wieder einen bewussteren Zugang zu dir selbst zu finden.

Jede Atemreise ist individuell. Es gibt kein vorgeschriebenes Ergebnis und kein Richtig oder Falsch.

Der Verbundene Atem ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung.



Was eine Atemreise eröffnen kann

Eine Atemreise kann Raum schaffen für

- ✧ körperliche und innere Entspannung
- ✧ eine bewusstere Wahrnehmung von Gefühlen
- ✧ mehr Ruhe und Klarheit
- ✧ eine stärkere Verbindung zu dir selbst
- ✧ neue Energie und persönliche Impulse

Der Atem drängt nichts. Er lädt ein.



Für wen eignet sich eine Atemreise?

„Du musst nichts erreichen. Du darfst einfach sein.“

Vielleicht erkennst du dich wieder ...

- ✧ Ich funktioniere nur noch.
- ✧ Ich komme im Alltag schwer zur Ruhe.
- ✧ Ich trage viel Verantwortung.
- ✧ Ich fühle mich angespannt oder erschöpft.
- ✧ Ich wünsche mir neue Kraft und Klarheit.

Im Mittelpunkt steht nicht deine Leistung, sondern dein persönliches Erleben.

So läuft deine Atemreise ab

„Jede Atemreise ist so einzigartig wie der Mensch, der sie erlebt.“

Ankommen.
Lass los.
Sei einfach da.

1. Ankommen und kennenlernen

Wir nehmen uns Zeit für dein Anliegen, deine Wünsche und deine gesundheitliche Situation.

2. Vorbereitung

Du lernst den Ablauf und die verbundene Atemweise kennen.

3. Die Atemreise

Ich begleite dich achtsam. Du bestimmst jederzeit dein Tempo.

4. Integration

Wir reflektieren dein Erleben und mögliche Impulse für deinen Alltag.



Meine Begleitung

Rainer begleitet Menschen dabei, eigene Stärken wiederzuentdecken, Klarheit zu gewinnen und Veränderungen bewusst zu gestalten.

Als langjährige Führungskraft, Coach, Mentor, Human Design Reader, ganzheitlicher Gesundheitsberater und Atembegleiter verbindet er über drei Jahrzehnte Berufs- und Führungserfahrung mit einem ganzheitlichen Blick.

Seine Begleitung ist persönlich, achtsam und wertschätzend. Im Mittelpunkt steht nicht die Methode, sondern der Mensch.



Dein Tempo gibt die Richtung vor

Du musst nichts leisten und nichts erzwingen.

Die Atemreise folgt deinem Tempo. Du kannst jederzeit innehalten, eine Frage stellen oder aussprechen, was du brauchst.

Vor der Atemreise klären wir dein Anliegen und deine gesundheitliche Situation. Währenddessen begleite ich dich aufmerksam; danach bleibt Raum, dein Erleben einzuordnen.

So entsteht ein geschützter Rahmen, in dem Wahrnehmen wichtiger ist als ein bestimmtes Ergebnis.



Was du mitnehmen kannst

Dein Erleben steht im Mittelpunkt.

Eine Atemreise kann dir Zeit geben,

✧ *zur Ruhe zu kommen*

✧ *dich bewusster wahrzunehmen*

✧ *Spannungen und Gefühle zu beobachten*

✧ *persönliche Impulse mitzunehmen*

Was sich zeigt, ist individuell. Du bestimmst dein Tempo.



Brauche ich Erfahrung?

**Nein. Du erhältst vorab
eine verständliche
Einführung.**

**Muss ich etwas
erreichen?**

**Nein. Es gibt kein
vorgeschriebenes
Ergebnis.**

**Ist eine Atemreise für alle
geeignet?**

**Vor dem Termin
besprechen wir deine
gesundheitliche Situation
und klären gemeinsam,
ob das Angebot passt.**

Dein erster Schritt

**Es braucht nicht den perfekten
Zeitpunkt.**

**Nur die Entscheidung, dir Zeit für dich
zu nehmen.**

**„Manchmal beginnt Veränderung
mit einem einzigen bewussten
Atemzug.“**



FLURI

GEMEINSAM BEGLEITEN

COACHING · HUMAN DESIGN · VERBUNDENER ATEM · GESUNDHEIT · RETREATS

Rainer Fluri
+41 79 617 00 81
rainerfluri@gemeinsam-begleiten.ch