

# AYURVEDA - persönlich erleben

Manche glauben, bei Ayurveda würde es sich hauptsächlich um teure Kuren oder komplizierte Ernährung handeln. Weit gefehlt: Ayurveda - das uralte und universelle Wissen vom Leben - verdankt seinen Erfolg vor allem **einfachen und wirkungsvollen Methoden**, die auch zu Hause leicht umgesetzt werden können.

Dabei geht der Ayurveda sehr **individuell, also typgerecht** vor. Zur Typbestimmung dient die klassische ayurvedische Pulsdiagnose. So können ganz persönliche Empfehlungen für die Gesundheit, die Ernährung und die Tagesroutine gegeben werden. Denn was für den einen gut ist, ist noch lange nicht für jeden gut.

Der Körper weiß auf einer tieferen Ebene ganz genau, was er braucht. Doch meist hören wir nicht darauf. Diese **"Körperintelligenz"** hilft der Ayurveda wieder zu entdecken.

Im Ayurveda gibt es viele **verschiedene Ansätze**, um ein Leben in Einklang mit sich selbst und seiner Umgebung zu fördern: Körperübungen, Bewusstseinstechniken, Massagen, Entschlackungskuren, Kräutermischungen, Musik, Aromatherapie, Ernährung, Baubiologie, Atemtechniken, das Wissen vom richtigen Zeitpunkt usw.

Die **Ölmassagen** spielen traditionell eine wichtige Rolle. Sie sind stoffwechselanregend, wirken harmonisierend und sind einfach eine Wohltat für den ganzen Körper.

# GANZHEITLICH INTEGRATIVES ATMEN

Solange der Mensch lebt, atmet er. „Atem“ ist verwandt mit dem Wort „atman“, was für Seele oder Selbst steht. In unserem Atem spiegelt sich alles wider, was wir erleben - uns bleibt vor Schreck „die Luft weg“ oder wir erleben „atemberaubende“ Momente.

Beim **integrativen Atmen** wird die Aufmerksamkeit in den Körper gelenkt. Dabei entsteht Kontakt mit körperlichen Gefühlen und den damit verbundenen Gedanken und Emotionen. Als innerer Beobachter identifizieren wir uns nicht länger mit den vorbeikommenden Gedanken und Gefühlen. In dieser sicheren Gegenwärtigkeit werden Schmerz und Belastungen gelöst, innerer Frieden und Freude können entstehen.

## Unverbindliche Probesitzung

**Klienten sind immer wieder begeistert, wie erleichtert Sie sich nach einer Atemsitzung fühlen.**

● **Machen Sie ihre eigene Erfahrung!**

**Zum Kennenlernen biete ich eine Probesitzung an. So können Sie selbst beurteilen, ob integratives Atmen für Ihr persönliches Anliegen geeignet ist.**

● **Rufen Sie mich einfach an!**

# Für wen ist Integratives Atmen geeignet?

- für jeden, der merkt, dass er flach atmet und der mehr **Freude und Energie** in sein Leben bringen möchte.
- für Menschen, die **in einer schwierigen Situation stecken** und daher professionelle und einfühlsame Unterstützung brauchen.
- für alle, die **Persönlichkeitsentwicklung** und immer mehr **Bewusstheit und Klarheit** in ihrem Leben anstreben.
- für Personen, die ihr **Selbstwertgefühl** verbessern möchten.
- für Partner, die ihre **Beziehung beleben** wollen, um wirkliche Nähe zu erfahren und sich gleichzeitig abgrenzen zu können.
- für Menschen, die **unverarbeitete Gefühle**, wie Trauer, Wut oder Verletzungen in einem geschützten Rahmen integrieren möchten.
- für jeden, der **Entspannung und inneren Frieden** sucht.
- um einfach mal wieder **tief durchzuatmen** und alle Belastungen und Einengungen hinter sich zu lassen.

## MEINE SCHWERPUNKTE - praktisch umgesetzt

- **Integrative Atemsitzungen**  
Einzelsitzungen und Gruppen. Natürliche und effektive Methode, um geistige und körperliche Blockaden zu lösen. Zum Kennenlernen unverbindliche Probesitzung möglich.
- **Ayurveda Gesundheitsberatungen**  
Typbestimmung mit klassischer Pulsdiagnose. Individuelle Ernährungs- und Gesundheitsberatung mit vielen praktischen Tipps für zu Hause.
- **Yogaübungen**  
Gruppen und Einzelcoaching nach typgerechten, ayurvedischen Gesichtspunkten zur Entspannung, Stärkung der Gesundheit und für mehr Energie.
- **Meditationskurse**  
Individuelle Unterweisung in Jahreskursen. Tiefenentspannung und die Entwicklung höherer Bewusstseinszustände. Leicht erlernbar und mühelos zu praktizieren. Kostenloser Informationsabend.
- **Seminare und Schulungen**  
Spezielle Kurse für Firmen, Gruppen, VHS, Schulen, Krankenkassen usw.



Petra Freudenberger

### Petra Freudenberger

Jahrgang 1964, verheiratet, seit über 10 Jahren Ayurveda Gesundheitsberaterin, Buchautorin, 3-jährige Ausbildung am Institut für Ganzheitliche Integrative Atemtherapie, seit über 20 Jahren Meditationslehrerin und Yogapraxis, regelmäßig Supervision und Fortbildung.

**Waldgarten 21**  
**D-21255 Tostedt bei Hamburg**  
**Tel.: 04182 - 95 92 90**  
**Fax: 04182 - 95 92 91**

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

● **Ayurveda**

● **Integratives Atmen**

● **Yoga und Meditation**