

ATEM & LEBENDIGKEIT

Zeit unter Frauen

Workshop-Reihe: REISE ZU DEINER KÖRPERWEISHEIT

Entdecke die Kraft deines Atems und die Weisheit deines Körpers.
Lebe deine Weiblichkeit!

Diese Reise ist für dich, wenn du ...

- ☉ tiefe Verbundenheit mit dir selbst und deinem Körper spüren möchtest.
- ☉ deine ganz individuelle Weiblichkeit entdecken, ausdrücken und leben willst.
- ☉ in dich hineinlauschen und wahrnehmen möchtest, was in dir ist und noch darauf wartet gelebt zu werden.
- ☉ lernen möchtest, sexuelle Energie zu erzeugen, zu lenken und sie umgewandelt als Lebensenergie für das zu verwenden, was dir wirklich wichtig ist.
- ☉ dich für die bunte Palette der Gefühle öffnen möchtest.
- ☉ alte Muster und Einschränkungen loslassen und neue Wege gehen willst.
- ☉ deine Sinnlichkeit erforschen und dein Leben mit Lust und Freude leben möchtest.

Im Frauenkreis erkundest du deine Körperweisheit und deine individuelle Weiblichkeit. Durch bewusstes Atmen, Übungen aus dem körperorientierten Sexualcoaching, Meditation und Tanz verbindest du dich mit deiner Kraft und Lebendigkeit.

“Durch den Workshop habe ich mich zum ersten Mal wirklich bewusst und achtsam mit meiner Yoni verbunden. Ich habe ihr gelauscht und erkannt, was ich im Moment wirklich in meinem Leben brauche und möchte. Der Austausch mit den anderen Frauen hat mich gestärkt und zugleich berührt. Ich fühle mich verbunden, zufrieden und leicht.”

Judith

“Zeit nur für mich, das hat wirklich gut getan. Und dann war diese schöne Erkenntnis, gleich in der ersten Übung des Tages: Wenn ich verbunden bin, ist alles möglich! Danke für die achtsame und liebevolle Begleitung!”

Elisabeth

“Die Teilnahme am Workshop hat etwas in mir geöffnet. Ich bin so dankbar und fühle mich bloß glücklich. Es ist unbeschreiblich.”

Anonym



Das erwartet dich ...

<p>Modul 1 Basismodul</p> <p>22.-23.2.2025 10:00 - 17:30</p>	<p>Aufbruch: Ins Spüren kommen</p> <p>Du hältst inne, um zu spüren und wahrzunehmen, was ist. Du kommst vom Kopf in den Körper – vom Denken ins Spüren. Du lernst das tantrischen „ABS System“ kennen und machst dich mit deinem bewussten Atem vertraut, um ganzheitlich im Körper anzukommen und dich durch und durch lebendig zu fühlen. Du erkundest, was in dir darauf wartet, ausgedrückt und gelebt zu werden.</p>
<p>Modul 2</p> <p>23.3.2025 10:00 - 17:30</p>	<p>Forschen: Lust und Sinnlichkeit</p> <p>Du erforscht deine Sinnlichkeit und erfährst, wie du sexuelle Energie bewusst in deinem Becken erzeugen kannst, um dich kraftvoll und lebendig zu fühlen. Du lernst, wie du deine sexuelle Energie lenken kannst, um sie als Lebenskraft-Energie für das zu verwenden, was dir wichtig ist. Du verabschiedest dich von hinderlichen Mustern und Einschränkungen und vermehrst deine Lust und Lebensfreude.</p>
<p>Modul 3</p> <p>27.4.2025 10:00 - 17:30</p>	<p>Entdecken: Komm wie du willst!</p> <p>Du tauchst tiefer in dein Körper-Spüren ein und entdeckst, wie du mehr Energie in deinem Körper aufbauen, verteilen und halten kannst. Durch das bewusste Aufladen deines Körpers kannst du Sex ganzheitlicher, erfüllender und verbindender erfahren. Du machst dich deiner „sexuellen Gas- und Bremspedale“ bewusst und übst zu kommunizieren, was dir für eine erfüllende Sexualität wichtig ist.</p>
<p>Modul 4</p> <p>18.5.2025 10:00 - 17:30</p>	<p>Innehalten: Mit der Kraft der Ahninnen</p> <p>Du erforschst, was du von deiner Mutter übernommen hast und machst dir bewusst, was dich hindert, deine weibliche Kraft freudvoll zu leben. Du verbindest dich mit deinen Ahninnen, um dich von Altlasten zu verabschieden und dich frei für deine individuelle Weiblichkeit zu machen. Du lauschst in dich hinein und spürst, wie du dir selbst eine gute Mutter sein kannst. Dein Körper-Fühl-Raum zeigt dir, wie du dich selbst gut nähren kannst.</p>
<p>Modul 5</p> <p>15.6.2025 10:00 - 17:30</p>	<p>Ankommen: Einfach SEIN</p> <p>Ganz da sein - in jedem Moment. Dein Atem und die Verbundenheit mit deinem Körper sind die Schlüssel dazu. Du kannst ganz bei dir sein und dich gleichzeitig der Welt öffnen. Du tauchst noch tiefer in deinen Körper ein und baust eine Verbindung zu deiner Gebärmutter auf, dein Ort der Kraft und Weisheit. Du spürst, wie gut es tut, innezuhalten und der weisen Stimme in deinem urweiblichen Zuhause zu lauschen und zu vertrauen.</p>

Workshop-Inhalte

Meditationen & Visualisierungen

Dynamische Meditationen
Feueratem
Yoni Blüte
Schoßraumreise
Ahninnen-Trance
Archetypen ...

Tanz & Bewegung

Übungen aus dem körperorientierten Sexualcoaching

Tantrisches ABS und Energie lenken
Beckenschaukel
Schoßraum-Herz-Verbindung
Spiegelsitzung
Sexuelle Gas- und Bremspedale
Integration der eigenen sexuellen Geschichte
Yoni-Talk ...

Atemübungen

Kohärentes Atmen
Atemreise
Augenkontakt-Atmen
Chakren-Atmen ...

Teachings

Anatomie
Atemtechniken
Yoni-Typen im indigenen Medizinrad
Wellen weiblicher Lust

Gesprächsrunden um Erfahrungen auszutauschen und zu reflektieren

Momente des Ruhens für Integration des Erlebten



Deine Reisebegleiterinnen



Brigitte Röcklinger

Die Kraft des Atems und die Weisheit des Körpers faszinieren mich. Ich freue mich, Frauen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Lust und Lebendigkeit inspirieren und begleiten zu dürfen.

Ausbildung in Körperorientiertem Sexualcoaching für Frauen („Perlentor“ und „Jadetor“ bei Nhangra Grunow, DE)

Atemtrainerin, Integrative Atemtherapie (Verein Atman)

Web: atem-und-lebendigkeit.at



Elisabeth Raatz

Lebendig zu sein ist mehr, als bloß am Leben zu sein. Lebendig sein bedeutet für mich, das Leben in voller Freude zu leben. Schön, wenn ich dich ein Stück weit am Weg zu deiner Freude begleiten darf.

Atemtrainerin, Integrative Atemtherapie (Verein Atman)

Mental- und Intuitions- und Bewusstseinstainerin nach Zinterhof

E-Mail: elisabeth.raatz@gmx.at



Pia Frizberg

Mein Anliegen ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Frauen ganz sie selbst sein können - ohne Urteil, ohne Bewertung. Ich möchte ihnen ermöglichen, ihre Emotionen und Gedanken frei auszudrücken, Unbewusstes bewusst zu machen und neue Perspektiven zu finden.

Psychosoziale Beraterin und Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention (ÖIGT Akademie)

Atemtrainerin, Integrative Atemtherapie (Verein Atman)

Web: piafrizberg.com

Instagram: [@pfrizberg](https://www.instagram.com/pfrizberg)

Workshop-Reihe: REISE ZU DEINER KÖRPERWEISHEIT

- | | |
|---|-------------------|
| ⊙ Aufbruch - ins Spüren kommen | 22. - 23. Februar |
| ⊙ Forschen - Lust & Sinnlichkeit | 23. März |
| ⊙ Entdecken - Komm, wie du willst! | 27. April |
| ⊙ Innehalten - mit der Kraft der Ahninnen | 18. Mai |
| ⊙ Ankommen - einfach SEIN | 15. Juni |

Kosten:

€ 790,-

€ 680,-

Normalpreis

Frühbucherbonus

Anmeldung und Bezahlung bis spätestens 10. Jänner 2025

Veranstaltungsort: Institut Kama, Benedikt Schellinger-Gasse 32, 1150 Wien

Organisatorisches:

Anmeldung per E-Mail an Brigitte Röcklinger: atem.lebendigkeit@gmail.com

Der Workshop-Beitrag ist im Voraus zu bezahlen. Mit dem Zahlungseingang gilt die Workshop-Reihe als gebucht. Du erhältst eine Bestätigung per E-Mail.

Überweisung auf das Konto:

AT51 1100 0095 8647 4000, lautend auf Brigitte Roecklinger

Überweisungszweck: Workshop-Reihe Körperweisheit 2025

Stornobedingungen:

Bis 30 Tage vor Workshop-Beginn (22.1.25): Stornogebühr 25% des Gesamtbetrags.

29 - 15 Tage vor Workshop-Beginn: Stornogebühr 50% des Gesamtbetrags.

Weniger als 15 Tage vor Workshop-Beginn: keine Rückerstattung möglich.

Es kann eine Ersatzperson zur Workshop-Reihe gesendet werden. Die Personendaten der Ersatzperson müssen spätestens 15 Tage vor Workshop-Beginn bekanntgegeben werden.

Ratenzahlung und Teilnahme an einzelnen Workshop-Modulen nach Rücksprache möglich.

Die Teilnahme an den Workshops erfolgt auf eigene Verantwortung. Es wird keinerlei Haftung übernommen.

Bei Fragen schreib uns eine E-Mail an atem.lebendigkeit@gmail.com oder ruf uns an unter +43 680 128 36 54.

Wir freuen uns auf dich!

Brigitte, Elisabeth & Pia

