



*Dimensional Breathwork*

DANIEL ALAN



*Masterclass*



# HERZLICH WILLKOMMEN

*Atem ist Energie, Atem ist Bewusstsein,  
Atem ist Transformation, Atem ist Leben.*

Dass unser Atem DIE wichtigste lebensspendende Kraft in uns ist, klingt logisch und ist uns im Grunde bewusst ... aber ist es das wirklich?

WIE wertvoll – energetisch, transformierend, lebensspendend – unser Atem auf so vielen Ebenen tatsächlich ist und wie du ihn ganz bewusst und nährend für dich nutzen kannst – das erfährst du in dieser kostenlosen Masterclass mit Daniel Alan!

Willkommen zu diesem erhellenden Einblick in den faszinierenden Kosmos unseres Atems. Lange hat Daniel Alan selbst nach einem anhaltenden Zustand von Glück gesucht – viele Reisen durch unterschiedliche Länder und Kontinente ermöglichten ihm tiefe Einblicke. In Indien kam schließlich seine persönliche Erkenntnis, dort erfuhr er zum ersten Mal auf transformierende Weise die Einheit und Verbundenheit des Kosmos.



Der Atem als zentrales Element – Daniel Alan hat es sich zur Mission gemacht, dieses Wissen und seine tiefgreifenden Erfahrungen sowie seine umfassende Erfahrung mit dem Thema Atem weiterzugeben.



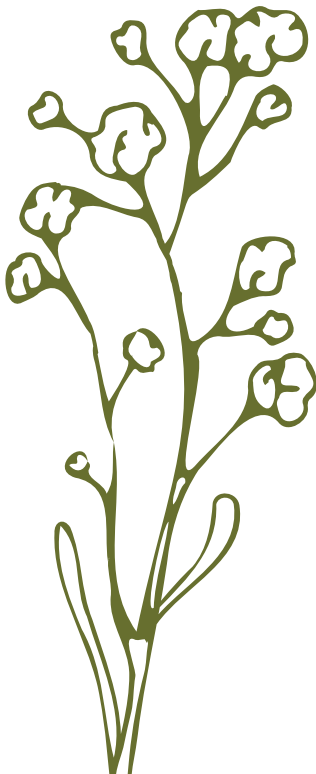
# 1 ATEM IST ENERGIE

Am Anfang ist immer die Bewusstwerdung. Stimme dich zunächst ein, indem du erst einmal ganz in Ruhe mit dir selbst eincheckst.



## Übung

- Nimm deine Energie wahr
- Lass deinen Atem ruhiger werden
- Begib dich in eine stille, entspannte, sitzende Position und beobachte einfach
- Was nimmst du wahr, auf diversen Ebenen?
- Spür in dich hinein, höre auf dein System



*Das stärkste, ultimative Tool, um deinen körperlichen & geistigen Zustand zu verändern – dein Atem.*

Atem ist das stärkste und effektivste Tool, um Verbundenheit in dir selbst und mit anderen live und hautnah zu erleben. Lass diese lebensspendende und regenerierende Energie bewusst fließen.

# NOTIZEN



A large white rectangular area containing a grid of small dots, intended for writing notes.

# 2 ATEM IST BEWUSSTSEIN

## Bewusstwerdung

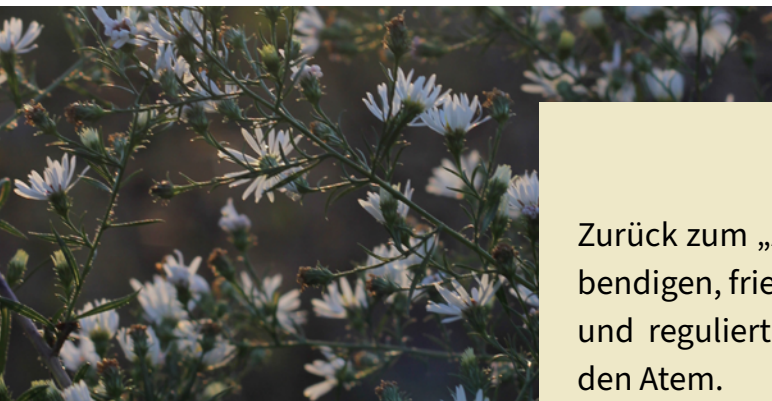
Besonders in der heutigen schnelllebigen Zeit ist die bewusste Rückbesinnung auf unseren Atem besonders wertvoll. Die modernen Strukturen um uns herum entsprechen uns meist nicht mehr.

- Phänomene wie Depressionen oder/und Burnout sind nicht verwunderlich, sie entstehen als (Schutz-)Mechanismus, um mit der Umgebung Schritt zu halten
- Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes „außer Atem“
- **Unser Körper/System:** ausgerichtet auf ein Leben in und mit der Natur, auf überschaubare Weise und in kleinen Verbänden
- **Unser Nervensystem:** gebaut für bzw. ausgerichtet auf eine natürliche Umgebung und Lebensweise



## Status Quo

- Das fast überall bestehende Überangebot an Reizen und Informationen schwächt dich – deinen Körper, dein System, deinen Geist.
- Die Welt suggeriert uns an jeder Ecke, dass Konsum und materieller Besitz glücklich machen.



## Das Ziel

Zurück zum „Anfang“, zu einer natürlichen, lebendigen, friedlichen Form des Seins – geleitet und reguliert durch unseren lebensspendenden Atem.

# NOTIZEN



A large white rectangular area containing a grid of small dots, intended for writing notes.

# 3 ATEM IST TRANSFORMATION

*Erkenntnis schafft Raum zur Veränderung*

Die natürliche Funktion des Atems:

- dich zurückbringen in deine Mitte
- mit jedem Einatmen entsteht mehr Fokus auf das Zentrum



*Atem ist eine Körperfunktion, auf die du Zugriff hast – es liegt an dir selbst, dies zu verändern*



*Bewusstwerdung*

- Es geht im Kern nie um die äußeren Umstände, sondern immer um deinen eigenen Zustand bzw. um den Fokus, den du legst und WORAUF du ihn legst.
- Weshalb dein Atem so unglaublich signifikant ist: Der Atem gehört zu den First Respondern in deinem Körpersystem – er ist mit die erste Ebene, die auf jegliche Impulse reagiert.
- Über den Atem generierst du Energie – diese wird für alles benötigt, was du tust.

# NOTIZEN



A large white rectangular area containing a grid of small dots, intended for writing notes.

# 4 ATEM IST LEBEN

*Atem ist der Treibstoff für Energie.*

Der Körper ist ein sehr begrenzter Raum, der immer so viele Dinge wie möglich leisten möchte.

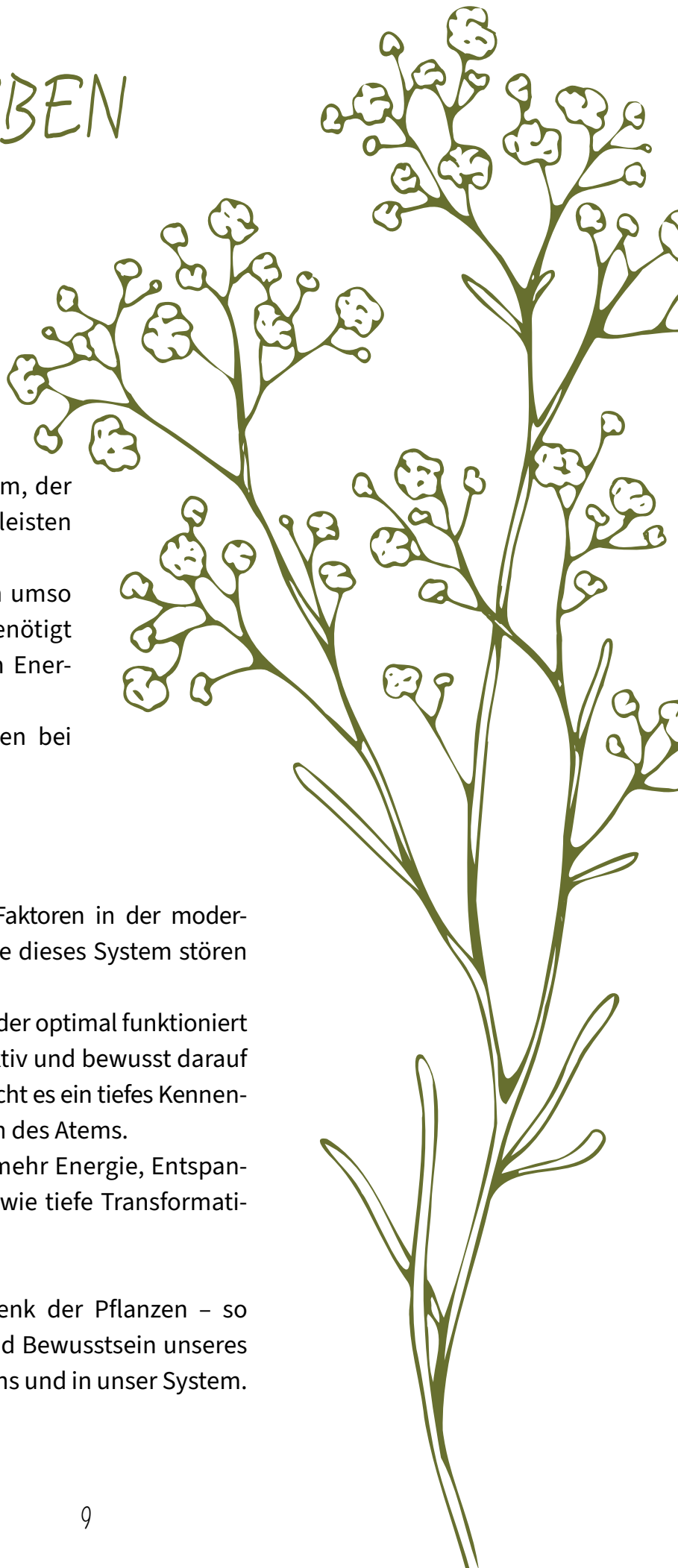
- Benötigst du mehr Energie, werden umso mehr Areale deines Körpers benötigt (mehr Sauerstoff wird geatmet, um Energie zu bieten)
- Dein Atem möchte dich unterstützen bei dem, was du tust



## *Bewusstwerdung*

Leider sind wir vielen Faktoren in der modernen Welt ausgesetzt, die dieses System stören (können).

- Damit das System wieder optimal funktioniert und du auch selbst aktiv und bewusst darauf zugreifen kannst, braucht es ein tiefes Kennenlernen und Integrieren des Atems.
  - Über den Atem sind mehr Energie, Entspannung, Bewusstheit sowie tiefe Transformation erfahrbar
- Atem ist ein Geschenk der Pflanzen – so kommen Energie und Bewusstsein unseres Planeten direkt zu uns und in unser System.
  - Atem ist Leben.



# Praktische Atemübung

- Bequeme, aufrechte Sitzposition
- Tief ein- und kurz ausatmen
- Zum Schluss: tief einatmen, kurz halten, langsam ausatmen



## Reflektion

- Hat sich etwas verändert?
- Ist dein Zustand – schon in dieser kurzen Zeit – spürbar anders geworden?
- Was glaubst du, welche Veränderung sich erst ergeben kann, wenn du längere Zeit am Stück bewusst atmest?

*Bei konkreter, aufmerksamer Beschäftigung mit dem Atem verändern sich dein Leben, deine Wahrnehmung, dein Empfinden.*

# NOTIZEN



A large white rectangular area containing a grid of small dots, intended for writing notes.

# AUSBLICK ONLINE-KURS

Du willst:

- mehr über Atmung erfahren, als du bisher für möglich gehalten hast?
- Meister über deinen eigenen inneren Zustand werden?
- lernen, wie der Atem funktioniert und die Prinzipien auf alles im Leben anwenden?
- erfahren, wie du deinen Atem als Werkzeug nutzen kannst, um deinen Bewusstseinszustand jederzeit zu verändern?



Dann ist Daniel Alans Online-Kurs

*Dimensional Breathwork*

lebensverändernd für dich, denn hier erhältst du konkrete Einblicke in die unermessliche Kraft und das Potenzial unseres Atems – sei dabei!



*Dimensional Breathwork*

DANIEL ALAN

