

Transformational Breathing und Judith Kravitz

Transformational Breathing ist eine sehr effektive Methode, die wichtige körperliche, mentale und emotionale Integration und Heilung initiiert, während es die eigene Erfahrung von sich als spirituelles Wesen stärkt.

Transformational Breathing, ein Heilungs- und Regenerationsprozess, nutzt ein bestimmtes Atemmuster, das verdrängte Traumatas aus der Vergangenheit auflöst, den Körper vitalisiert und emotionale und mentale Traumatas auf Zellebene transformiert. Ein Maximum an körperlichem und emotionalen Wohlbefinden zusammen mit einer Bewußtseinsenerweiterung sind die natürlichen Resultate der vermehrten Sauerstoffaufnahme durch Transformational Breathing.

Zuerst lernen Sie, wie Sie den Atemfluss erweitern und das gesamte Atmungssystem nutzen. Das produziert mehr Energie und zu einem besseren Funktionieren der Gehirnfunktionen, was wiederum zu einem fröhlichen mentalen und emotionalen Zustand führt. Hochschwingende Energien des Atems bringen die tiefer schwingenden Frequenzen, die in Körper und Unterbewußtsein gespeichert sind, auf die höhere Schwingung. Das heißt, permanente Transformation von Schmerz und Energieblocken im System in Gefühle von Klarheit und Leichtigkeit.

Es wird davon ausgegangen, daß Transformational Breathing die effektivste Methode – auch als Selbsthilfemethode anwendbar – der heutigen Welt ist.

Dr. Judith Kravitz, Urheberin von Transformational Breathing Judith Kravitz, geweihte Pfarrerin und Doktorin der Metaphysik, ist die Urheberin des Transformational Breathing-Prozesses und hat ihn während der letzten 25 Jahren ständig erweitert. Judith's Inspiration kam durch die Erfahrung der Selbstheilung. Mit den Techniken und Fähigkeiten, die sie sich durch ihre Arbeit mit dem Atem angeeignet hatte, heilte Judith einen Halstumor.

Sie reist und unterrichtet diesen erstaunlichen Prozeß jetzt weltweit. Sie hat über 3000 Trainer ausgebildet und persönlich über 100.000 Menschen trainiert, u.a. viele bekannte Persönlichkeiten in Gruppen- und Einzelsitzungen. Ihr Buch "Breathe Deep, Laugh Loudly; The Joy of Transformational Breathing" ("Atme tief, Lache laut; Die Freude an Transformational Breathing") ist DIE Anleitung für Ateminteressierte.

"Judith Kravitz ist die eindrucklichste Atemlehrerin, die ich je im Osten wie im Westen kennengelernt habe. Ihre Techniken haben die Kraft, einem eine direkte Erfahrung von Befreiung auf vielen Ebenen zu geben. Man könnte es eine Abkürzung zur Erleuchtung nennen."

--Rinpoche Tulku Thubten,
Tibetanischer Buddhistischer Lama