



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

# Heilkraft der Atmung

EINE VERGESSENE TECHNIK MIT POTENZIAL

Stefan Maria Braitto | Südtiroler Wellness Conference | Bozen, 06.10.2021

## Heilkraft der Atmung

Solange wir leben MÜSSEN wir atmen.

Da haben wir keine Wahl.

Wir können nicht OHNE atmen leben.

Atmen MÜSSEN wir.

Das ist gegeben. Das wussten wir schon bevor wir in dieses Menschenleben gekommen sind.

Das haben wir schon entschieden. Entschieden, als so gegeben anzunehmen, vor unserer Ankunft hier auf diesem Planeten Erde.

Doch auch hier auf Erden sind wir mit der freien Wahl beschenkt. Wir können nämlich frei wählen:

WIE wir atmen,

WAS wir atmen,

WO wir atmen,

mit WEM wir atmen...

Doch die bedeutendste und gleichzeitig folgenreichste Entscheidung ist, als WER wir atmen.

Lassen Sie uns von ganz vorne beginnen.



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

Wir sprechen und beleuchten hier und jetzt gemeinsam die Heilkraft der Atmung.

Das Ansprechen der heilsamen Kraft der Atmung könnte Krankheit voraussetzen. Muss es aber nicht.

Etwas fühlt sich für uns auch heilsam an, nur weil es uns guttut. Weil wir uns dabei wohlfühlen. Wir erleben ein wohliges, angenehmes Gefühl.

Doch die Atmung hat nicht nur eine Heilkraft in sich, sondern vor allem eine Kraft und um einen anderen Aspekt zu beleuchten: die Atmung selbst ist eine Macht.

Was meinen wir damit?

Die Atmung selbst ist ein Werkzeug, ein Instrument, des Menschen, aber nicht nur. Auch andere Lebewesen atmen.

Unser Körper braucht Atmung, damit er lebt.

Atmung ist für sich eine Macht, welche erfüllend, gesundheitserhaltend, gesundheitsoptimierend, gesundheit- und leistungssteigernd, wohlführend wirken kann.

Diese Macht zu nutzen, hängt von uns selbst ab. Wir sind gefragt und beschenkt und können die Atmung erfolgreich und intelligent nutzen.

**Lassen Sie uns gemeinsam, Schritt für Schritt eine Anleitung vollziehen, welche die Atmung des Menschen intelligent und erwacht nutzt.**

So, dass wir das vollkommene Potenzial darin erkennen und bewusst ausschöpfen.

Lassen Sie uns mit dem ersten Schritt beginnen. Dieser Schritt ist der wichtigste, weil folgenreichste.

Denn durch ihn werden alle Folgen und Konsequenzen bestimmt. Das gesamte Leben und Erlebte richtet sich dementsprechend aus.

Wir haben schon davon gesprochen, dass wir frei wählen können, WIE wir atmen, WAS wir atmen, WO wir atmen usw., doch das entscheidendste ist, als WER wir atmen.



© IDM Südtirol-Alto Adige, Fotograf: Hansi Heckmair

Aus vielen alten Traditionen und aus verschiedensten Kulturen kennen wir die Bedeutung der Atmung. Dabei haben wir uns die letzten Jahrzehnte vieles davon wieder ins Bewusstsein und in den Alltag geholt. Techniken, Übungen, Formen, Lehren...

Die Atmung selbst wird nie an Wichtigkeit für unser Menschenleben verlieren, solange wir atmen MÜSSEN, damit wir hier auf diesem Planeten leben können.

Doch wir befinden uns gerade jetzt in einem Zeitbewusstsein, das heißt, wir nehmen die gerade stattfindene Zeit als so bewusst wahr, wo viele von uns erwachen. Wir können dadurch ganz neu erkennen, ja, es wird uns gar so einiges bewusst, und wir können neu wählen und daraus heraus, uns neu erleben.

Dieses Erwachen ermöglicht uns, dass wir uns neu erkennen können. Wir können zu uns selbst erwachen. Das heißt, wir können uns als BEWUSSTSEIN wahrnehmen. Und wenn wir uns dazu entscheiden, aus dem Bewusstsein heraus zu leben, dann sind wir erwachtes Bewusstsein.

Das heißt, dass wir uns nicht mehr als Mensch wahrnehmen. Nicht mehr als Mensch leben. Nicht aus dem Menschsein heraus das Leben leben. Sondern aus unserem erwachten Bewusstsein das Leben MEISTERN.

Aus dem Menschsein leben wir aus dem Ego, dem Ich, der Illusion etwas Getrenntes vom Ganzen zu sein. Dieses Getrenntsein verursacht die Schwierigkeiten, die Probleme und die Katastrophen die wir im Menschsein erleben. Es verursacht Störungen, Zerstörungen und Krankheit.

Im Menschsein sind wir Opfer. Ausgeliefert den Umständen des Lebens. Wie ein Spielball werden wir umhergeschubst und kommen nicht zur Ruhe.

Nur das ERKENNEN, dass wir Bewusstsein sind und dann die SELBST-ERLAUBNIS die wir uns geben, uns für uns selbst zu entscheiden, verändert unser ganzes Leben.

Das heißt, wir erlauben uns, zu uns selbst zu erwachen.

Von da an, nehmen wir plötzlich wahr, dass wir mächtig sind. Dass wir Gestalter unserer Lebens sind. Dass wir Verursacher sind. Dass wir nicht den Umständen ausgeliefert sind, sondern wir die Umstände und Situationen erschaffen.

Wir erleben uns als Mitschöpfer und Miterschaffer. Wir erkennen unsere Macht an und kehren in unsere volle Macht zurück. Wir sind wieder vollmächtig, anstatt ohnmächtig.

Wir erkennen uns als ERWACHTES Bewusstsein in einem menschlichen Körper, unserem Erdenkleid, in einer Erderfahrung.

HIER entsteht der Unterschied als WER wir atmen.

Atmen wir als Mensch, als Opfer der Umstände, als Ego, als Ich?

Oder atmen wir als erwachtes Bewusstsein, als Bevollmächtigter, als bewusste Zelle und bewusster Gestalter des Gesamten?

Wenn wir als Bewusstsein atmen, erwacht und aktiviert sich SOFORT und ZUVERLÄSSIG unsere geistige Entwicklung und Entfaltung.

Nicht mehr ICH atme. Sondern ES atmet mich.

Ich werde GEATMET.

Mein wahres Sein atmet.

Es ist so wie der Ozean und die Welle.

Die Welle ist die Atmung des Ozeans. Einatmen und Ausatmen.

Wenn unser Bewusstsein atmet, dann atmet die Quelle, das Große Ganze. Der Ozean des Lebens.

Wir sind ein ungetrennter Teil von DEM. Wir SIND die Quelle, der Ozean, das Leben.

**Lassen Sie uns hier darauf einigen, daß wir in dieser Begegnung...**

**Den Atem ERLEBEN, nicht denken.**

VOLLZIEHEND erleben und nicht denken.

Dann wird das was wir hier gemeinsam erleben, zu einem bewussten Erwachen. Zu einem Mini-Workshop.

Denn Wissen ist nicht genug. Wir MÜSSEN es auch anwenden.



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

Wissen ist genug da. Wir alle hier haben Zugang zu Wissen. Wir wissen enorm viel.

Doch es geht nicht ums Wissen. Denn Wissen können wir uns anhäufen.

Es geht ums Umsetzen von dem was wir als sinnvoll erachten.

Es geht ums Sein.

Den Unterschied macht die WEISHEIT aus.

Denn Weisheit ist GELEBTES WISSEN.

Wir sind dann weise, wenn wir DAS leben, was wir uns als sinnvoll bewusst gemacht haben.

Es geht vom WISSEN ins TUN und damit ins SEIN.

Erschaffen Sie von nun an selbst Ihre eigene Wissenschaft.

Leben und erleben Sie aus eigener Erfahrung Wissen. Somit gelangen Sie zu Weisheit.

Zitat:

„Wer's erlebt, braucht keinen Beweis.

Wer's nicht erlebt, dem nützt kein Beweis.“

Wir selbst sind eine lebendige Ursache und ein lebendiger Beweis.

Zitat:

„Wissen stellt Tatsachen fest,

Glaube schafft Tatsachen.“

GLAUBENSgrenzen sind unsere ERFAHRUNGsgrenzen. Wenn wir unsere Glaubensgrenzen erweitern, dann erleben wir Anderes, Neues, Mehr.

Wir können nur das erleben, was innerhalb unserer Glaubensgrenzen ist. Wir sind lebendiges, dynamisches Bewusstsein. Die einzige Konstante ist der ständige Wandel. Wir sind da, um ständig unsere Glaubensgrenzen zu erweitern.

**Welche Schritte sollten wir uns bewusst machen, damit wir das volle Potenzial der Atemkraft ausschöpfen?**

**Wir sollten uns das WIE bewusst machen.**

WIE wir atmen:

Atmen wir halb oder voll?

Atmen wir in die obere Hälfte des Oberkörpers oder auch in die untere?

Leben wir Brustatmung oder Bauchatmung?

Leben wir halb oder voll?

Halbes Leben oder volles Leben?

Tiefe Atmung ist volles Leben und oberflächige Atmung ist halbes Leben.

Wir sollten uns also die Bauchatmung, so wie wir sie als Baby und Kleinkind ganz natürlich und automatisch gemacht haben, wieder INTEGRIEREN.

Lassen Sie uns das gleich hier und jetzt vollziehend erleben. Es ist nur ein Schritt: Wir atmen tief in den Bauch, dabei hebt sich beim Einatmen die Bauchdecke und beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke, fällt nach Innen zurück.

Ein weiterer Schritt ist:

**Wir sollten uns alte, nicht funktionierende Gewohnheiten abgewöhnen - einfach loslassen.**



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

Wie zum Beispiel das hastige, hektische Atmen. Das passiert, wenn wir uns hektisch, hastig, stressig leben bzw. erleben.

Wir sollten erkennen, wenn wir Ärger atmen, Wut atmen, Traurigkeit oder Machtlosigkeit bzw. Ohnmacht atmen.

Wir sollten schon bevor wir in diese Gefühle atmen uns eine Strategie zurechtlegen, damit wir uns gar nicht in diese menschlichen Gefühle hineinatmen. Wir sollten souverän in unserer Macht als Beobachter bleiben und uns angewöhnen in Leichtigkeit, Freude und Erfüllung zu atmen.

Wenn wir in Heiterkeit atmen, dann verursachen wir eine heitere Zukunft. Denn der Beginn der Zukunft ist genau jetzt in der Gegenwart. Jetzt beginnt die Zukunft. Mit unserem Sein im gegenwärtigen Augenblick erschaffen wir Zukunft.

Das sollten wir gleich anwenden:

**Nur ein kleines Lächeln im Gesicht** und wir atmen schon fröhlicher, heiterer und unsere Schwingung, unsere Stimmung ist leicht angehoben.

Natürlich ist das steigerungsfähig. Wir können auch vom Lächeln ins Lachen kommen. Uns erlauben vom sanften Lächeln in ein aufatmendes Lachen zu fließen.

Im fließenden Übergang zu sein, in die lebendige Fröhlichkeit, Heiterkeit. Und wir können es sogar ins „lustig sein“ steigern. Wir sind einfach lustig. Wir atmen aus der Lust zum Leben, zum Moment.

Leichtigkeit versprüht sich in uns und wir versprühen das in unser Umfeld. Wir beeinflussen somit unser Feld. Unsere Situationen und Umstände. Somit ziehen wir Leichtigkeit an. Das Echo ist leicht, froh, heiter.

So können Sie unwiderstehlich sympathisch WERDEN, SEIN und BLEIBEN.

Das wirkt sich sagenhaft auf Ihr Leben aus.

### **Ein weiterer Schritt ist das bewusste und achtsame DURCHATMEN.**

Wenn wir bewusst durchatmen, dann atmen wir uns DURCH das Leben, durch die Situationen, durch die Umstände, durch das, was gerade geschieht, was gerade passiert.

WIR hier atmen uns gerade DURCH diese gemeinsame Begegnung.

Indem wir die Achtsamkeit auf die Atmung legen, leben wir achtsamer.

Achtsames Atmen erhöht unsere Bewusstseinschwingung. Wir sind wacher und unsere Stimmung hebt sich.

Wenn wir die Aufmerksamkeit auf die Atmung legen, dann FÜHREN, ja wir steuern das Leben. Über die Atmung nehmen wir die volle Macht über unser Leben an.

### **Ein weiterer Schritt den wir beleuchten und den wir uns bewusst machen sollten ist die Kraft des JETZT.**

Wir atmen IMMER im Jetzt.

Atmen findet immer im Hier & Jetzt statt.

Wir können nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft atmen.

Nur wenn wir im Denken sind, dann sind wir in der Vergangenheit oder Zukunft.

Das Atmen aber ist immer im Hier und Jetzt.

Denn Atmung wirkt in Nullzeit.

Durch die Aufmerksamkeit auf die Atmung gelangen wir



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

auf eine wundervolle Weise in den gegenwärtigen Augenblick. Dann sind wir DA.  
Angekommen im Jetzt und im Hier.

Dort wo das Leben stattfindet. Dort wo wir erleben, dort wo wir gemeint sind zu sein  
und zu wirken.

Wenn wir unseren Atem beobachten, dann sind wir im Hier und Jetzt.

Leben findet im Hier und Jetzt statt. Und atmen ist Leben. Und Leben ist atmen.

In jedem Atemzug ist Veränderung möglich. In jedem Jetzt.

Veränderung und Wandel ist NUR im Jetzt möglich.

Sie können die Vergangenheit nicht ändern. Vergangenes ist vergangen.

Sie können nicht die Zukunft verändern.

Aber Sie können die Zukunft gestalten, indem Sie das Hier und Jetzt wandeln.

Somit liegt in jedem Atemzug, wie in jedem Augenblick, die Chance und Möglichkeit  
Ihr gesamtes Leben zu verändern. Und zwar genau Jetzt und Hier.

Ja, Ihr SOSEIN verursacht Zukunft.

Durch Ihr dekoratives Dasein verursachen Sie Zukunft.

Das geschieht durch Ihre nichtaufhörende, eben immerwährende Schwingung und  
AUSSTRAHLUNG die Sie sind.

Sie können Ihre Ausstrahlung nicht abschalten. Sie wirken immer.



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

**Erlernen Sie auch die Kunst des Genießens.** Vor allem den Moment zu genießen.

Die Kunst den gegenwärtigen Augenblick bzw. den gegenwärtigen Atemzug zu  
genießen.

Je mehr Sie den Moment der gerade geschieht zu genießen vermögen, umso mehr atmen Sie anders.

Sie atmen genußvoller. In VOLLEN Atemzügen.

Und je mehr Sie genußvoller atmen, umso genußvoller wird Ihr Leben.



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

### Ein weiterer Schritt ist das Pfeifen.

Wer pfeift atmet Glücklichein.

Wir können nicht pfeifen und uns ärgern, wütend sein, traurig sein.

Wir pfeifen immer dann, wenn wir glücklich sind.

Und wenn wir pfeifen werden wir glücklich.

Wir pfeifen uns in unseren Glücksraum.

Und versprühen glückliche Vibes.

Menschen die um uns pfeifen, senden Glücklichein aus.

Pfeifen ist ein zuverlässig funktionierender STIMMUNGSHEBER.

Lassen Sie uns das nicht nur denken, sondern vollziehend erleben.

Vor und nach pfeifen...

**Ein weiterer Schritt wie wir uns die Macht des Atmens bewusst machen können, ist indem wir uns durch die Atmung in das Entspanntsein, in die Gelassenheit bringen.**



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

Wir relaxen, entspannen uns, wenn wir länger ausatmen, als einatmen.

Lassen Sie uns das gleich hier vollziehend erleben:

Atmen Sie jetzt gerade spontan etwas länger aus als ein.

Und VERLÄNGERN Sie den Zeitraum Ihres Ausatmens ständig etwas mehr.

So, und nun lassen Sie uns eine hilfreiche, segensreiche Technik anwenden.

Indem wir unsere Mundöffnung verkleinern und zu einem „F“ formen und beim Ausatmen ein „F“ ertönen lassen, verlängern wir wie von Zauberhand unsere Fähigkeit den Zeitraum des Ausatmens zu verlängern.

Und um das noch zu steigern, wenden wir nun noch eine erweiterte Technik an, nämlich den Ton des Buchstaben „S“. Mit dem „S“ wird unsere Mundöffnung noch kleiner und wir können den Atem noch in kleinerer Menge aus unserem Körper bringen und damit verlängert sich automatisch der Zeitraum unseres Ausatmens.

Das können wir mind. 3 x machen, damit es seine erste, einfache Wirkung freisetzt.

Wenn wir die Wirkung steigern mögen, dann können wir dies für 7 x oder 11 x oder 21 x wiederholen.

**Ein weiterer Schritt den wir bewusst erleben sollten, ist das leichte DEHNEN in Verbindung mit achtsamen Atmen.**

Zum Beispiel können wir ganz leicht hier vom Sitzen aus unseren Kopf zur Seite legen und dabei aus- und einatmen. Wir dehnen ganz sanft unsere Nackenmuskulatur.

Wir können das links und rechts machen. Und vorn und hinten.

Dann könnten wir unsere Schultern kreisen. Im Einklang mit unserer Atmung.

Nach vorne und zurück. In kleinen Kreisen und in großen Kreisen.

Wenn wir bei diesen Übungen die Augen schließen, dann wird der Entspannungseffekt sogar noch größer, weil wir ganz mit uns verbunden sind. Dann werden wir nicht vom Außen abgelenkt.

Wir können somit noch mehr die sich freisetzende Entspannung genießen.

Weiters können wir die Fußknöchel links und rechts dehnen. Nach außen strecken und dabei achtsam atmen.

Wir können den Fuß auf die Ferse legen und atmen. Wir können den Fuß auf die Zehenspitzen bringen und atmen.

Und wir können sogar aufstehen.

Leichtes lockern und atmen. Sanftes schütteln und atmen.

Wir können sogar leicht das Becken kreisen. Und die Energie die sich im Becken, in der Schaufel, in diesem Gefäß sammelt, wieder sanft in den Körper bringen.

Und wir können noch in das Freestyle-Stretching kommen.

Ganz frei, uns strecken und atmen. So wie es auch die Katze gerne tut.

Und jetzt können Sie sicherlich erahnen, welche Kraft und Macht das bewusste Atmen in Verbindung mit Tanzen und Musik haben würde.



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

Um eine weitere Dimension der Heilkraft unserer Atmung zu erleben, sollten wir uns diesen Schritt anschauen und gemeinsam vollziehen.

**Indem wir unsere Aufmerksamkeit ABSICHTSLOS auf ein Organ**, ein Körperteil oder sonst einen Bereich **legen**, welcher momentan unserer Aufmerksamkeit bedarf, wie zum Beispiel auf eine Be-SCHWER-de, Be-LAST-ung, STÖRUNG... legen und für

einige Minuten bzw. Momente bewusst hinatmen, bringt uns das in den Idealzustand, dem idealen Sein, das für jetzt möglich ist.

Wenn wir das immer wieder in jedem neuen Jetzt wiederholen, dann unterstützen wir damit den Heilprozess und die Gesundwerdung auf zauberhafte Art und Weise.

### Ein weiterer Schritt ist das Einatmen von besonderen Düften.

Ein kleiner Alltagsaufheller für unsere Atmung ist zum Beispiel das Räuchern. Sicher kennen schon einige von Ihnen diese wohltuende Wirkung von getrockneten Kräutern, welche in Verbindung mit Feuer gebracht werden, um dann ihre duftendrauchende Wirkung zu verbreiten.

Eine weitere noch handlichere Anwendung von Düften ist die Besprühung der Luft und somit Aufwertung der unmittelbaren Atemluft.

Dazu habe ich mir einfach einen Duftspray organisiert, mit Wasser gefüllt und ätherische Tropfen von Essenzölen dazugemischt. Und fertig ist der handliche, überall-mitnehmbare Duftaufheller.

Nutzen Sie die Vielzahl der Möglichkeiten der Düfte von Pflanzen, Blumen, Kräutern und Bäumen.

### Und hier noch die Königsdisziplin des erwachten Atmens: Das Singen.

Wie schon Augustinus sagte:

Singen ist doppelt beten.

Singen ist Atemschwingung in Freude und meisterhafter Ausdruck des bewussten Seins in menschlicher Form.

Ich möchte Ihnen ein Lied vorsingen. Damit können Sie die Schwingung und Kraft der Atmung in diesem Ausdruck erleben.



© Berglöwen Schule, Fotograf: Peter Schatzer

„Ob nun so oder so oder andersrum, so wie es ist, so ist es recht.  
Es kommt ja sowieso wie unser Herz es gerne hätt‘.“

Wenn Sie mögen, können wir das gesamte Feld erheben und gemeinsam singen.

Lassen Sie uns einen Impuls der Kraft und Macht der Atmung hier lebendig werden lassen: „Ob nun so oder so...“

Nun besitzen wir einen vollen, bunten Blumenstrauß an Möglichkeiten unsere Macht und Kraft der Atmung voll auszuschöpfen und damit unseren Seinszustand im Hier und Jetzt vollmächtig und bewusst zu gestalten.

**Lassen Sie uns hiermit noch einmal all das bisherige zusammenfassen**, damit Sie gleich jetzt für sich prüfen können, welche Schritte Sie schon in ihr Leben integriert haben und welche Sie als nächstes in Ihr lebendiges Dasein einspeisen.

- ✿ Der erste Schritt ist, **erkennen Sie als WER Sie atmen**.
- ✿ Dann **entscheiden Sie** als WER Sie in diesem Jetzt und im Leben atmen wollen und vollziehen Sie diese Entscheidung immer und immer wieder.
- ✿ Ein weiterer Schritt, vom Denken ins **Erleben und Wahrnehmen** kommen.
- ✿ Nicht den Atem denken, sondern den Atem wahrnehmen, **beobachten** und erleben.
- ✿ Weiters machen Sie sich bewusst, **WIE Sie atmen**. Atmen Sie halb oder voll?
- ✿ Als nächsten Schritt, **gewöhnen Sie sich nicht funktionierende Gewohnheiten ab**, verlernen Sie diese, lassen Sie diese los.
- ✿ Als nächstes **beginnen Sie mit einem Lächeln**, steigern Sie sich zum Lachen und kommen Sie ins „lustig sein.“
- ✿ Weiters gewöhnen Sie sich an, durchzuatmen. **Atmen Sie voll durch**. Durch all die Situationen, Umstände und Ereignisse. Atmen Sie sich voll durch Ihr Leben.
- ✿ Kommen Sie durch die Aufmerksamkeit auf den Atem immer wieder in das Hier und Jetzt. Erleben Sie die **Kraft des gegenwärtigen Atemzugs** und nutzen Sie Ihn für das was Sie wandeln wollen.
- ✿ Weiters atmen Sie die **Kunst des Genießens**. Genießen Sie in vollen Atemzügen Ihr Leben.
- ✿ Noch dazu heben Sie Ihre Stimmung immer wann Sie möchten durch Pfeifen. Bringen Sie sich selbst **durch Pfeifen in Ihren Glückszustand**.
- ✿ Ein weiterer Schritt ist, dass Sie sich durch **längeres Ausatmen als Einatmen** in die Gelassenheit, in Ihr Entspanntsein bringen.

✚ Noch dazu atmen Sie achtsam und **dehnen Sie behutsam und sanft Ihren Körper.**

✚ Weiters lenken Sie immer wieder Ihre **Aufmerksamkeit auf bestimmte Organe,** Körperstellen welche besondere Aufmerksamkeit bedürfen und atmen Sie für einige Momente bewusst dahin, damit Sie diese Stellen in Ihren Idealzustand bringen.

✚ **Sorgen Sie für gute Atemdüfte!** Besprayen Sie Ihre Luft, um sich mit wertvollen Düften zu umsorgen.

✚ Und singen Sie. **Singen ist atmen in höchster Heilkraft** und leben aus besonderes erwachter Schwingung.

Abschließend wünsche ich Ihnen hier und jetzt, dass Sie Ihr wahres Wesen erkennen, sich auf die erwachte Reise begeben, Ihr volles Potenzial in Ihrer Atemkraft und überhaupt Ihres Bewusstseins ins Leben zu rufen.

Mögen Sie erfüllende, leichte, friedvolle und segensreiche Atemzüge atmen und sich selbst, das Leben und die Anderen damit beglücken.

Und lassen Sie sich ATMEN.

Von der Quelle.

Dankeschön von Herzen.

Ich freue mich sehr über unsere Vernetzung:

**Stefan Maria Braitto**

St. Magdalena, Villnöss/Dolomiten

[www.bergloewenschule.it](http://www.bergloewenschule.it) , [www.braitto-strategy.com](http://www.braitto-strategy.com)

E: [contact.stefanbraitto@gmail.com](mailto:contact.stefanbraitto@gmail.com) , M: +39 348 0451211

Auch auf YouTube, LinkedIn, Facebook und Instagram

---

*Der gesamte Inhalt dieser Präsentation ist geistiges Eigentum von Stefan Maria Braitto. Nichts davon darf ohne die schriftliche Zustimmung von Stefan Maria Braitto verwendet, gespeichert, kopiert, geteilt oder verbreitet werden.*