

LASS DEIN LICHT IM INNEREN LEUCHTEN!!

Jetzt ist die Zeit, Dich rückzuverbinden – mit
Deinem Körper, Deinem Geist, Deiner Essenz.
**Kohärenz ist nicht nur biologisch – sie ist
geistig / spirituell.**

Wenn die Zellen wieder in ihre Ordnung kom-
men, erinnert sich auch der Mensch wieder da-
ran, **wer er wirklich ist. Dein Leben kann
sich neu entfalten –**

SANFT. NATÜRLICH. GANZHEITLICH.

Wir bieten regelmäßige **Intensiv-Abendsemi-
nare** von jeweils 3 - 4 Stunden Dauer in klei-
nen Gruppen (4 - 6 Teilnehmer) an.

Teilnahmegebühr: **1 x 85 € // bei 3-maliger
Teilnahme im Quartal je Abend 69 Euro**
(Einmalzahlung € 207)

Für Abmeldungen später als 48 Std. vor Be-
ginn berechnen wir (falls es keinen Ersatz-
teilnehmer gibt) 50% der Teilnahmegebühr -
bei Absagen später als 24 Std. vorher den Ge-
samtbetrag.

Veranstaltungsort:

☎ **IPPM 46499 Hamminkeln, Bislicher Str. 3**
02852 – 508 99 60 ✉ kontakt@i-p-p-m.de

**IPPM Institut für
Positive Psychologie und Meditation**

**Anke Beumann, HP
Dipl.- Psych. Theo Fehr, HP**



**„Viele der besten Lösungen
entstehen,
wenn wir aufhören,
sie zu erzwingen“**

(Thich Nhat Hanh)

**Weitere Info:
www.i-p-p-m.de**

Geist und Körper Erneuerung

**durch Kohärenz-Atmung &
Vedische Meditation (TM)**

Erwecke deine Zellen - Entfalte deine Energie -
Komm zurück in Deine Mitte



Transformation durch Ordnung aus dem Chaos

- ✓ Krafttanken in den Mitochondrien
- ✓ Zellreinigung - Entschlackung
- ✓ Regeneration - innen wie aussen

**IPPM Institut für
Positive Psychologie und Meditation**

**Anke Beumann, HP
Dipl.- Psych. Theo Fehr, HP**

MITOCHONDRIEN-RESET DURCH KOHÄRENZ-ATMUNG & VEDISCHE MEDITATION

In jeder Zelle unseres Körpers lebt ein Funke unermesslicher Kraft: die **Mitochondrien** – mikroskopisch klein, doch essenziell für unsere Energie, Vitalität und Klarheit. Sie erzeugen ATP, jenen lebendigen Strom, der alles durchdringt, was wir empfinden, denken und bewegen. Doch wenn der Mensch sich dauerhaft von seiner Mitte entfernt – durch Stress, Reizüberflutung, Entfremdung vom eigenen Rhythmus – verlieren auch die Zellen ihre Kohärenz. Das energetische System erschöpft sich. Doch: **Was auf zellulärer Ebene zerfällt, kann auf Bewusstseinsebene neu geordnet werden.**



Ein Reset, der tiefer geht, als nur körperlich

Zwei uralte, tief wirksame Wege führen zurück zu dieser inneren Ordnung:

- **Kohärenz-Atmung** – ein Rhythmus, der Herz, Gehirn und Atem harmonisiert.
- **Vedische Meditation** – ein Tor in jene Tiefe, in der Heilung geschieht.

1. ZELLULÄRE ERNEUERUNG

✓ ATP-Produktion

Tiefe Atmung versorgt die Zellen mit Sauerstoff – die Lebensenergie steigt, doch nicht nur

auf der körperlichen Ebene. Der Geist wird wacher, das Herz ruhiger, das Denken klarer. **Was die Zelle aufnimmt, spiegelt sich auch im Bewusstsein.**

✓ Zellreinigung

Autophagie – der zelluläre Reinigungsprozess – wird aktiviert, wenn wir still werden. In diesem Loslassen alter Zelllasten spiegelt sich ein tiefer seelischer Prozess: **Wir entgiften nicht nur den Körper, sondern auch das, was uns mental und emotional bindet.**

✓ Regeneration

Wenn Kohärenz eintritt, beginnt auch das energetische Feld des Menschen zu leuchten. Zellen kommunizieren besser, das bioenergetische System erinnert sich an seine ursprüngliche Ordnung – eine Ordnung, die auch dem Bewusstsein andere Wege ermöglicht.

2. TRANSFORMATION DURCH ORDNUNG AUS DEM CHAOS

Der Nobelpreisträger Ilya Prigogine zeigte: Nur Systeme, die sich durch Instabilität hindurchwandeln, entwickeln sich zu neuer Ordnung. Wenn der Körper müde ist, wenn der Geist unruhig wird – liegt darin auch eine spirituelle Einladung: **Altes darf zerfallen, damit innerlich Neues geboren wird.**

Meditation und Atmung sind die Werkzeuge, mit denen wir uns in diesem Wandlungsprozess **nicht verlieren**, sondern **bewusst hindurchführen** lassen.- Was auf zellulärer Ebene wie Zerfall wirkt, ist aus spiritueller Sicht **die Geburt neuer Integrität.**

3. VEDISCHE MEDITATION: ZUGANG ZUM QUELLPUNKT DES SEINS

In der Tiefe der vedischen Meditation berühren wir das **Nullpunktfeld** – jenen inneren Raum jenseits von Denken, Zeit und Anstrengung. Hier beginnt keine Aktivität mehr – hier **geschieht** nur noch. In dieser **Stille jenseits des Ichs** entstehen jene neuronalen und spirituellen Ordnungsprozesse, die **Heilung ermöglichen** – von innen heraus.

Die Ordnung, die Zellen brauchen, beginnt in der Tiefe des Bewusstseins.

4. KOHÄRENZ-ATMUNG: SYNCHRONISATION VON KÖRPER, GEIST UND HERZ

Die bewusste Atmung bringt unser Herz in ein rhythmisches Gleichgewicht. Herzfrequenz, Hirnwellen und Atemmuster verschmelzen – eine **neurophysiologische Harmonie** entsteht. Diese körperlich messbare Kohärenz wirkt wie ein **energetisches Tor zur Meditation.**

Wenn **Kohärenz-Atmung** und **Vedische Meditation** zusammenwirken, geschieht mehr als Regeneration:

✓ Energie – nicht als „Leistung“, sondern als **Lebensqualität.**

✓ Klarheit, nicht nur im Denken, sondern **im Sein.**

✓ Ruhe – nicht als Abwesenheit von Aktivität, sondern als **Präsenz des Wesentlichen.**

5. FAZIT: DEIN INNERES KRAFTWERK IST EIN GEISTIGER RAUM