

„Atmen heilt“ ist eine umfassende Anleitung zur Selbstheilung durch den Atem. Auf 270 Seiten sind rund 200 Übungen und 52 Abbildungen zu finden. Diese können uns helfen unseren Körper und Geist selbst zu heilen. Außerdem erhalten wir durch bewusstes Atmen den Zugang zu der Quelle, die unsere Seele schützt und uns zum Licht führt.

„Atmen heilt“ zeigt anhand leicht erlernbarer Übungen wie wir unseren Atem bewusst lenken können. Seine transformierende Kraft kann unser Leben zu mehr Vitalität, Gesundheit, Kreativität und Freude führen.

„Bewusst atmen, entspannt atmen – das ist das Jahrtausende alte Geheimnis und der Schlüssel zu unerwarteter, lange ersehnter Lebendigkeit.“

*Johannes Walter*



Seit über 30 Jahren ist der Autor Johannes Walter ausbildend und beratend tätig. Als Atemlehrer, Dozent und Gestalttherapeut half er bereits hunderten Menschen – einzeln und in Gruppen. Sie empfangen Rat und praktische Anleitung für ein stressfreies, selbstbestimmtes Leben. Sein wertvolles Wissen empfing er von zahlreichen spirituellen Lehrern und weisen Frauen. Nach seinem Studium der Malerei lebte er viele Jahre als bildender Künstler. Zwei lange Aufenthalte in Indien führten ihn zur Meditation und der transformierenden Kraft des Atmens.

Johannes Walter ATMEN HEILT - Atmen verbindet uns mit der Quelle

Johannes Walter

# ATMEN HEILT

Atmen verbindet uns  
mit der Quelle