



## Wie wir atmen, so leben wir

**Der Atem ist ein Spiegel  
unserer Seele und unsere  
Hauptenergiequelle.**

«Der erfahrbare Atem» heisst die Lehre, die Ilse Middendorf in die Welt getragen hat. Ich lerne mich immer deutlicher und besser kennen – allein indem ich mir meiner Atemkraft bewusst werde. Der Atem begleitet mich immer und überall. Ich kann nicht für morgen atmen und auch nicht etwas nachholen von gestern. Einzig der Moment zählt. Jeder Atemzug ist neu und gibt mir immer wieder eine neue Chance.

Ich arbeite mit fein differenzierten Übungen, die ich mir über die Jahre wie ein körperliches Denken einverleibt habe. Und immer noch ist jedes Mal eine neue Erfahrung möglich. Dieses aktuelle «Da sein» gibt mir Energie und Geborgenheit. Es verschafft mir Zugang zu meiner Intuition und Vertrauen in diese spontane Erkenntniskraft.

Es ist ein Weg, der nicht irgendwann aufhört. Ich lerne nicht einfach eine Technik, die zur Routine wird. Vielmehr ist es ein immer weiterführender Prozess für Körper, Geist und Seele, der mein Leben in der Tiefe prägt und nicht vordergründig in der Öffentlichkeit strahlt. Ein Tun, das nicht sehr spannend zu erzählen ist, das weder medienwirksam noch vermarktungsfähig ist. Ja, kein Schnellkurs für mein Seelenheil – es ist bewusste und gezielte Arbeit. Sie macht mich freudiger und lebendiger.