

# Chance für einen individuellen *Neubeginn* -

Regeneration und Perspektiveentwicklung bei  
**Long-COVID-19** und **Fatigue-Syndrom**

Heilsame Körper-, Atem- und Seelenübungen des Yoga im Sinne der **Freien Atemschule**\*

## Info-Veranstaltungen:

**Mittwoch, 20. Juli 2022 und Mittwoch, 27. Juli 2022**

jeweils 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

**Ort: Yogastudio Bauer - Gartenstraße 10a - Radolfzell - Spendenbasis**



„*Krankheit*“ ist oft Ausdruck eines „alten“, aus der Vergangenheit stammenden, für die zukünftige persönliche Entwicklung unbrauchbaren Gemütszustandes.

Oft bleibt „*Krankheit*“ solange bestehen, bis sie durch günstigere, neue - **mit Sinn erfüllten Inhalten, Idealen bzw. Lebensperspektiven** abgelöst wird.

*Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Konzentrationsschwächen, wie auch vegetative Unruhezustände und entzündliche Organreaktionen* - bisher bekannte Begleitsymptome von **Long COVID-19** oder **Fatigue-Syndrom**, mindern meist unsere Lebensqualität bzw. eine ersehnte, friedvolle und heilsame Lebensentwicklung.

*„Die COVID-19 Krankheit fordert förmlich zu diesem **Neubeginn**, der auf individuelle Weise im Bewusstsein eines jeden Menschen wartet, auf.“*

Heinz Grill; 30.03.2022

## Möglichkeiten der Regeneration und Heilung:

Erkennung des Immunsystems durch nach aussen gerichtete Bewusstseinstätigkeit

Harmonisierung des vegetativen, autonomen Nervensystems

Stärkung des sensiblen Nerven durch wahrnehmende Beobachtungsprozesse

Anleitung zur bewussten Entwicklung objektiver Sinnesbeobachtungen

Bildung von Vorstellungen und Praxis von Yogakörper-, Atem- und Bewusstseinsübungen

*„Die Regeneration des Erschöpftseins erfordert ein schöpferisches Aktivsein“*

Heinz Grill; Harmonie im Atmen



Was verstehen wir unter einem „*schöpferischen Aktivsein*“?

Wie entsteht eine „*Freie Atembewegung*“?

Wie entwickeln wir „*Innere Ruhe*“?

Wo und wie finden wir eine individuelle „*Mitte*“?

Wie harmonisieren wir Willens-, Gefühls- und Gedankenkräfte?

## Information und Anmeldung:

**Frieder Bauer**, Yoga- und Atemlehrer, Gartenstraße 10a, 78315 Radolfzell  
**Telefon:** 07732 / 94 32 82 oder **E-Mail:** [yogastudio.bauer@gmx.de](mailto:yogastudio.bauer@gmx.de)

\* Die „**Freie Atemschule**“, begründet von **Heinz Grill**, ermöglicht eine eigenständig steuerbare Entwicklung eines freien Atems. Der „**Freie Atem**“ beschreibt eine innerleibliche Beziehung zwischen der Qualität des Atems und der Qualität eines geordneten, freien und empfindsamen Denkens und Fühlens.