



Rikors AtemReisen



Holotrope, bewusstseinserweiternde AtemReisen (spirituell)

AUFBRUCH ZUM DURCHBRUCH - (74 Minuten)

Öffne und reinige dein Herz und verbinde dich mit der bedingungslosen Liebe

Bei dieser Atemreise wollen wir uns das Bild vom „Reinigen der Vulkane“ aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry zu Hilfe nehmen. Damit das Vulkanfeuer der Liebe nicht nur in uns brennen, sondern auch wirklich zum Ausbruch kommen kann, nutzen wir unseren tiefen, bewussten Atem, um die verkrusteten Vulkanschlote unserer Herzen zu reinigen und diese gar - wo notwendig - wieder zu beleben.

Wir wollen die alten Krusten durchbrechen und unser inneres Licht für die ganze Welt entzünden. Denn der Schwingungsanstieg ist uns allen bewusst. Diese wohlwollende Frequenz durchflutet unsere Körper, um wirklich leicht ins erweiterte, non-lokale Bewusstsein des Alles-was-ist durchbrechen zu können.

Das ist das Ziel: Der psychedelische Durchbruch „auf die andere Seite“ um dort der bedingungslosen Liebe zu begegnen und unsere Herzen zu aktiven Vulkanen der Liebe zu uns selbst und anderen entzünden zu lassen.

Dazu nutzen wir unseren zirkularen Atem und lassen uns von energiegeladener, rhythmischer, elektronischer Musik tragen.

Lass uns also tapfer durch die „Russ-Schwaden“ der Reinigung gehen, damit unser inneres Vulkanfeuer zum Teil der großen Flamme des Gesamtfeuers der Liebe wird, das hochschwingend die Welt verändert.

DEEPA - (64 Minuten)

Entzünde Dein inneres Licht

Ich möchte mit dieser Atemreise „Deepa“ das innere Licht in Dir entzünden. Das innere Licht der tiefen, bedingungslosen Liebe zu Dir selbst, zu der Gemeinschaft der Menschen, zu Mutter Erde - Gaia - und zur göttlichen Urquelle und Urliebe durch welche allein Du wirklich lebst.

Ganz neue Weisheit und Brillanz darf heute in Dir erweckt werden, Dein Licht in Dir darf Dir den weglosen Pfad - Samahdi - weisen.

Dass dieser Weg durch Widerstände, dunkle Gedanken und tief eingebrannte negative Erfahrungen deines Lebens so oft im Verborgenen verläuft, dass Leid, Bosheit, Hass und Selbstsucht immer nur eine Schöpfung unseres Verstandes sind, das darf heute ans Licht, in Deine Sichtbarkeit gebracht werden - wenn Du es denn willst und dich auf diesen Prozess einlassen möchtest.

Ein Licht, eine Lampe brennt nur mit Sauerstoff. Und so kann der tiefe, verbundene Atem mit seiner lebenserschaffenden Energie das Licht in Dir entzünden und alle notwendigen Prozesse der Reinigung und Klärung deines Wesens entfachen und beschleunigen.

Ein Prozess, der schmerhaft sein kann, weil er ganz in die Tiefen deines Unterbewusstseins, ganz in die Abgründe deiner jetzigen Inkarnation führen kann, dort aber mit der Erlaubnis deines Geistes und freien Willens eine echte Reinigung und Lösung all dieser begrenzenden emotionalen Gefängnisse und Blockaden bewirken kann.

Lasse dich durch deinen Atem reinigen und das Innere Licht Deines Herzens entzünden! Lass dieses Licht Dein Portal auf „die andere Seite“ - in deine Bewusstseinserweiterung - sein, durch das Du heute gehen



Rikors AtemReisen



kannst, um zu sehen, dass Du mit allem verbunden bist und zeitlos lebst. Möge die unergründliche Liebe des Schöpfers, der Quelle, Gottes - wie auch immer Du es nennen magst - dich berühren und Deinem Leben den Sinn geben, der ihm gebührt: Ein Licht in dieser Welt zu sein.

SHANI SAMAHDI - (69 Minuten)

Der weglose Pfad ins Nichts, das alles in Allem ist.

Samahdi. Weg von den Gedanken, hin zum Licht.

Derjenige, der den inneren Frieden zu erkennen vermag, ungeachtet der Umstände, hat das wahre Samahdi erlangt.

Diese Atemreise darf einfach als Werkzeug dienen, womöglich in einen (kurzfristigen) Zustand des Samadhi zu gelangen. Die Gedanken sind ausgeschaltet. Du bist einfach im Licht. In deinem Inneren Licht. Denn Du bist Licht.

Shani, Saturn wird uns begleiten, denn es wird nicht ohne Widerstände gehen. Es wird Schwierigkeiten geben, wir werden uns durch Dunkelheit und die dunklen Flecken unseres Ego-Verstandes hindurch atmen müssen. Du wirst Verantwortung für Dich und deinen Atem übernehmen müssen, Du wirst womöglich schmerzhafte, emotionale Energien in Deinem Körper befreien und hinausschreien dürfen. Shani, Saturn wird Dich fordern.

Das Nichts, das zugleich Alles in Allem ist, wird dich dann erfüllen dürfen und dir tiefsten inneren Frieden schenken. Samahdi.

Ein Weg. Ein Pfad. Ein Schritt. Ein Tanz.

IM FLUSS DES LEBENS - (84 Minuten)

Nehme an was war und ist. Komme in den Flow des Lebens, lass dich von Hindernissen und Widrigkeiten stärken und nicht mehr klein machen. Du bist verbunden mit allem was ist.

Wir wollen uns bei dieser Atemreise mit unserem Geist aus unserem Alltagsverstand hinaus durch das Unterbewusstsein hindurch mit unserem (höheren) Selbst verbinden. Dort sind wir verbunden mit allem was ist (9. Dimension / G4-Zustand), und sind im vollkommenen (Über-)Fluss des Lebens eingetaucht. In diesem Zustand ist schon durch Nicht-Wollen und Nicht-tun alles möglich. Alles ist gleich-gültig, ohne Ego-geprägte Bedeutung, also bedeutungs-los, und es steht uns unendlich viel Energie zur Verfügung in der wir baden, schwimmen und uns aufladen können. Völlige Leichtigkeit und Gelassenheit sind die Folge, deren Kraft wir mit zurück ins hier und jetzt holen können.

Auf dem Weg des Geistes durch unser Unterbewusstsein dürfen Energieblockaden - das können schmerzhafte Erfahrungen, oder auch die Kämpfe und Widerstände gegen die Widrigkeiten des Lebens sein - einfach abfallen, aufgelöst und wieder dem lebendigen Energiekreislauf des Lebens zugeführt werden.

Du wirst bei dieser Atemreise ohne irgendwelche Substanzen holotrope - bewusstseinserweiternde - Erfahrungen machen können, wenn Du absolut keine Erwartungen an diese Atemreise stellst, sondern bereit bist, alles geschehen und annehmen zu wollen was kommt.



Rikors AtemReisen



Transformierende Themen-AtemReisen

DAS NEUE BETRIEBSSYSTEM - (80 Minuten)

Das „Betriebssystem der Kindheit“ löschen und neue Software aufspielen

Das Ziel der AtemReise ist, dass du alles loslässt, was dir nicht mehr dient. Wir wollen das alte, zumeist aus der Kindheit stammende Betriebssystem löschen, um ein neues, dem aufbrechenden Wassermann-Zeitalter der „Liebe zu allem was ist“ entsprechendes, Betriebssystem deines Selbstes (das Unterbewusstsein) installieren. Lasse alle Schadsoftware, wie limitierende Glaubenssätze, Traumata, alte Geschichten oder Sichtweisen los, die dich in irgendeinem Bereich deines Lebens einschränken und ein Gefühl des Mangels erzeugen. So kannst du zu dem kraftvollen und inspirierenden Selbst werden, das du wirklich bist. Voller Liebe und Respekt zu dir, zu den Menschen, Mutter Erde und der ganzen Welt.

DER WEG ZUR FÜLLE - KOMME INS TUN - (64 Minuten)

Das Bewusstsein der Fülle um uns stärken und den Mut zum Handeln implementieren

Abundance - Fülle ist überall! Sie steht auch uns überbordend zur Verfügung. Aber wie ziehen wir diese Fülle in unser Leben? Wie entkommen wir dem Mangeldenken?

Durch aktives Tun und handeln!

Was hindert und blockiert uns jedoch? Das wollen wir in dieser AtemReise herausfinden, um diese Hindernisse und Blockaden zu lösen und die innere Bereitschaft, die Fülle aktiv in unser Leben zu holen, aktivieren.

ENTDECKE DEIN POTENTIAL - (63 Minuten)

Das eigene Potential und die Seelenaufgabe entdecken, bestätigen, schärfen

Wir wollen unseren limitierenden Verstand, diesen Monkeymind, das EGO überwinden, um in die tieferen Schichten unseres Unterbewusstseins vorzudringen und unserem Selbst dort zu begegnen.

Und von dort aus wollen wir uns von unserem Seelen-Selbst zeigen lassen, was unsere wahren Visionen, unser echtes Potenzial und unsere Berufung ist.

JEDEN TAG EINEN TAG JÜNGER BLEIBEN - (66 Minuten)

Die kollektive Programmierung des „Altwerdens“ erkennen und überschreiben

Wir möchten in dieser Atemreise „Jeden Tag einen Tag jünger“ die Artefakte und Programmierungen des Altwerdens löschen und die Vorstellung und das Wissen über das kerngesund Altwerden-können installieren.



Rikors AtemReisen



Wir transformieren die generationenalten Erfahrungen und Vorstellungen vom genetisch vererbten „Altwerden“ in ein Mindset das weiß, dass ich selbst es in der Hand habe, wie die Gene an- oder ausgeschaltet werden. Dass alles was ich erlebe nur ein Spiegelbild meines Denkens und Fühlens ist.

Die Art und Weise wie wir alt werden ist zumeist nur eine Konditionierung aus unserer Kindheit, gefüttert mit den Beobachtungen und Erfahrungen anderer Menschen. Unserer Eltern, Großeltern, den alten, gebrechlichen Menschen da draußen auf der Straße. Wenn vermeintlich alle auf diese Weise alt werden, dann wird es mir auch so ergehen. Stimmt das?

Nein. Du weißt aus der Biologie, der Epigenetik, der Neurologie und der Lehre der Neuroplastizität, dass es theoretisch und faktisch anders ist. Der menschliche Körper in seiner Ganzheit verbunden mit Seele und Geist kann weit, sehr weit kerngesund über 100 Jahre alt werden!

Der Geist beherrscht den Körper. Leider ist es bei den meisten Menschen der westlichen Hemisphäre anders herum: Der Körper (da Schweinehund genannt) beherrscht den Geist.

Bei dieser Atemreise verwandeln wir dieses theoretische Wissen in ein praktisch funktionierendes Programm und schreiben es in unser Unterbewusstsein, damit es dort seine Wirkung entfalten kann.

Bist Du bereit dazu?

Dieses Vorhaben ist großartig - aber es gibt einen Grund, warum 85% der Menschen, die solche Vorsätze fassen, nach wenigen Monaten aufgeben.

Der Grund dafür ist, dass wir viel zu viel energetisches Gepäck, einschränkende Glaubenssätze und alte Blockaden mit uns herumtragen, was Veränderungen unglaublich schwierig macht.

Daher ist es nur logisch, dass der erste Schritt darin besteht, sich von diesem alten Programm und Ballast zu befreien - und genau das tut unsere Atemarbeit.

Sie bringt dich aus deinem Kopf in deinen Körper - und ermöglicht ein somatisches Loslassen und Heilen von alten festgefahrenen Energien und Programmierungen.

Es geht alles durch unsere Glaubensstrukturen, vorgefertigten Ideen, Vorurteile, wie wir die Welt sehen. Und wie wir unser Altwerden sehen.

Wie wäre es wenn wir nicht „alt“ werden, sondern jeden Tag einen Tag jünger bleiben?

LOSLASSEN UND AKTIVIEREN - (53 Minuten)

Was willst du heute loslassen und was dafür in dir aktivieren? Glaubenssätze umschreiben

In der Transformations-Atemreise "**Loslassen und aktivieren**" nehme ich Dich auf eine Reise in Dein Unterbewusstsein mit, bei der Du die Dinge loslassen wirst, von denen Du Dich heute verabschieden willst. Dinge, die Anspannung, Druck und Stress in Deinem System erzeugen. Dein Atem und Dein Körper führen Dich da sicher hindurch.

Dann aktivieren wir in Deinem Unterbewusstsein genau das, was Du Dir in Dein Leben ziehen möchtest, etwas das Dich vielleicht lebendiger, oder einfach nur leichter, glücklicher und zufriedener sein lässt.

Auf dem Rückweg finden wir zu einer tiefen Ruhe in uns selbst, um unsere Absichten zu integrieren und am Ende transformiert im Hier wieder anzukommen.



Rikors AtemReisen



LÖSUNG DER FÜNF HAUPTTRAUMAEINDRÜCKE - (68 Minuten)

Geburtstrauma, Scham, Verlassenwerden, Ablehnung, Abwesenheit von Liebe. Diese Energien befreien und Selbstliebe, Selbstannahme, Selbstermächtigung implementieren

In der Transformations-Atemreise „**Heilung der fünf Haupttraumaeindrücke**“ nehme ich Dich auf eine Reise in Dein Unterbewusstsein mit, bei der wir die fünf Haupttraumaeindrücke, die nahezu jeder Mensch in seiner Kindheit erlebt hat, wirkungslos machen und transformieren wollen.

Die fünf Haupttraumaeindrücke, die wir heute loslassen werden, sind in einer Gruppe zusammengefasst. Wenn man sich damit beschäftigt, kann es passieren, dass man innerlich zu glühen beginnt.

Wir denken, wir kämpfen gegen das Leben, aber in Wirklichkeit haben wir es mit Überresten alter Eindrücke zu tun.

Unsere Psyche, unsere Gefühle und Emotionen arbeiten IMMER daran, diese Dinge aus unserer Vergangenheit zu heilen - damit wir uns an diese alten, zerrissenen Teile von uns selbst erinnern und sie wieder zusammenfügen können.

Wir werfen mit Begriffen um uns wie "Ich fühle mich kaputt, wertlos, unfähig, unvollkommen...", aber ALLE diese Gefühle lassen sich, wenn wir sie untersuchen, auf nicht geheilte Bruchstücke und Traumata aus unserer Vergangenheit zurückführen.

Das Besondere an Traumata ist, sie kehren immer in Form einer REAKTION zurück, nicht als Erinnerung.

All die schwierigen Gefühle und Emotionen, die wir erleben, sind nur der emotionale Ausdruck des Körpers, der uns herausfordert, diesen alten Verletzungen zu begegnen, sie zu fühlen und sie zu erforschen, anstatt mit einer vorprogrammierten Reaktion wie Verurteilung, Schuldzuweisung oder Vermeidung zu reagieren.

Wir fragen uns: Was wollen diese zersplitterten Teile unseres Selbstes ausdrücken? Welche Signale versucht mir mein Körper zu senden?

Stell dir vor, dein Auto ist kaputt, du siehst unter die Motorhaube, um herauszufinden, was das Problem ist. Du siehst, wo die Schaltkreise nicht richtig funktionieren.

Wenn wir in uns hinein hören, werden wir uns bewusst, was diese Gefühle mitteilen wollen.

Wenn wir diesen Prozess mit Liebe und Sorgfalt angehen und wenn wir bereit sind, das zu sehen, was gesehen werden will, dann können unsere Zellen (in denen die Eindrücke gespeichert sind) die Erinnerung produzieren, die mit diesem Gefühl verbunden ist - und diese Erinnerung ist oft mit einer Art Trauma verbunden.

Und wenn wir diese Eindrücke bewusst oder auch unbewusst erkennen, ist es ganz natürlich, dass der Körper diese Bruchstücke zusammenfügt, damit das Selbst wieder in einen Zustand des energetischen Gleichgewichts zurückkehren kann - unseren natürlichen Zustand.

Die fünf Haupttraumata sind:

- Die vorzeitige Trennung von der Liebe (Geburtstrauma)
- Das erste Mal Verlassen werden
- Die erste Ablehnung
- Die erste Scham
- Die erste fehlende emotionale Präsenz

An diese fünf Haupttraumaeindrücke mit Deiner Atem-Medizin ran zu gehen ist eine Gelegenheit für gewaltige Heilung und Transformation.



Rikors AtemReisen



Regenerative AtemReisen

THE POWERWALK OF BREATH - (84 Minuten)

Scannen - Aufräumen - Stärken. Eine Atemreise durch den ganzen Körper in das Unterbewusstsein und wieder zurück.

1. „Fühle und akzeptiere Deinen Körper im gegenwärtigen Moment.“ Zu Beginn wollen wir mit dieser Atemreise eine Wanderung durch unseren Körper machen, dabei aus unserem Verstand in den Körper gehen und uns ganz im gegenwärtigen Moment wiederfinden. Das wird durch eine sehr entspannende Atemtechnik, dem kohärenten Atmen, und eine geführte Visualisierung geschehen. Dabei wollen wir Anspannungen, Verspannungen und Schmerzen im Körper aufspüren, die uns Hinweise auf tiefer liegende Ursachen, wie negative Emotionen, traumatische Erlebnisse, negative Glaubenssätze und Gedanken, anzeigen können.

2. „Lass den Atem Deine Medizin und den Körper Dein Arzt und Heiler sein.“ Im zweiten Schritt werden wir intensive Atemarbeit leisten. Durch holotropes Atmen gelangen wir in den Theta-Gehirnwellen-Zustand. Da lassen wir uns die emotionalen Blockaden, unvorteilhaften Glaubenssätze, selbstzerstörerischen Gedanken oder negative Erlebnisse zeigen, welche sich alle als Anspannung, Schmerzen oder gar als Krankheiten im Körper manifestieren, um sie schlussendlich loszulassen und somit auf den Weg der Heilung zu bringen. Das nennt sich die Freisetzung von somatischer, festgefahrener Energie im Körper. Ich werde da zu einem lauten Schrei auffordern! Das ist wie im Training. Die Kraftexplosion kommt mit dem Schrei! Hier kannst Du Dich trauen. Die Freisetzung der Energie durch einen Schrei ist überwältigend schön!

3. „Integration neuer Gedanken, guter Glaubenssätze und der Dankbarkeit für unseren genialen Körper.“ Im dritten Teil der Atemreise wollen wir die in Schritt zwei erkannten und frei gelassenen Ursachen der energetischen Blockaden mit guten, liebevollen, dankbaren und positiven Kraftquellen ersetzen: Dankbarkeit, Vergebung und Freude am körperlichen Leben. Hier atmen wir schon wieder deutlich entspannter in der tiefen Bauchatmung.

4. „Aktivierung der Lebensgeister. Klarer Kopf, klare Motivation. Mehr Heilung.“ Zum Schluß gehen wir heute in eine kurze, volle Aktivierung des Dopaminspiegels, um Körper und Geist in eine Einheit zu bringen in dem Wissen, dass alles gut wird.

Dopaminatmung hilft klarer zu denken, die Motivation aufrecht zu erhalten, kann die Herz und Nierenfunktionen verbessern, sorgt für besseren Schlaf, die Verarbeitung von Schmerzen, Ängsten und Sorgen, hilft beim Abbau von Stress, wirkt Entzündungen entgegen und reduziert den Säuregehalt im Körper.

Ist das ein guter Reiseplan?

SLOW DOWN - (65 Minuten)

meditative, innerlich reinigende Regenerations-Atemreise

Wir wollen mit dieser Atemreise „Slow down“ unseren Stress loslassen und zur inneren Ruhe finden. Dabei fühlen wir in den Körper hinein, um dort physische wie auch mentale Anspannungen aufzufinden und sie mit Hilfe unseres Atems aufzulösen. Dabei lassen wir uns und unserem gesamten System (Körper, Seele und Geist) richtig viel Zeit. Die Atemreise wird etwa 65 Minuten dauern.