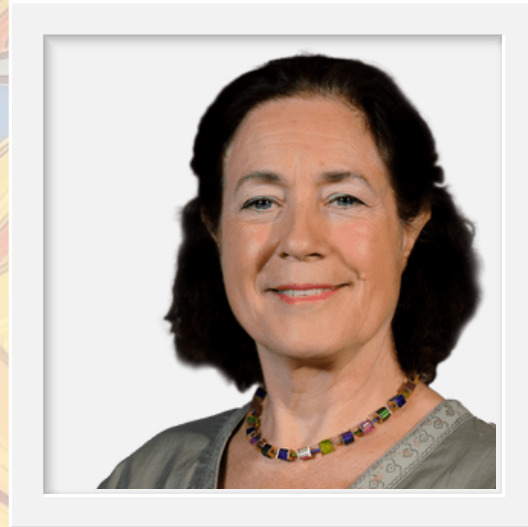


## Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt



### **Die Urquelle der Lebensenergie Der solare und lunare Atem**

#### **Finde deine innere Kraft durch die Polarität des Atems**

Hast du jemals darüber nachgedacht, wie essenziell dein Atem ist? Nicht nur als etwas, das dich am Leben hält, sondern als Quelle deiner Energie, deiner Gesundheit und deines inneren Gleichgewichts? Oft geschieht das Atmen automatisch, unbewusst – wir atmen, ob wir schlafen, träumen oder wach sind. Doch was wäre, wenn du lernen könntest, deinen Atem bewusst zu nutzen, um dein Leben zu verändern?

**In Kurs mit Dr. Rosina Sonnenschmidt wurde eine uralte Weisheit enthüllt, die dich tiefer mit dir selbst und deiner Lebensenergie verbinden kann: die Polarität des Atems.**

## Zwei richtige Arten des Atmens – Welche ist deine?

Der Schlüssel liegt in der Polarität des Atmens. In der Natur gibt es zwei Lichtquellen – Sonne und Mond. Ebenso gibt es zwei grundlegende Atemrichtungen: den solaren und den lunaren Atem. Beide Atemtypen sind richtig, aber jeder Mensch hat eine individuelle Betonung.



Der **solare Atem (Ausatmer)** steht für die elektrische, nach außen gerichtete Kraft, die aktiv und zielgerichtet ist. Der **lunare Atem (Einatmer)** hingegen ist magnetisch, empfängt und zieht Energie nach innen.

Diese Polarität beeinflusst nicht nur deinen Atemrhythmus, sondern auch deine Energie, deine Bewegungen, deine Gesundheit und sogar deine Persönlichkeit. Stell dir vor: Dein Atemtyp bestimmt, wie du dich bewegst, wie du lernst, wie du dich erholst und wie du in der Welt agierst.

## Warum ist das wichtig?

Vielleicht hast du schon oft gehört, dass tiefes Atmen gesund ist. Aber wusstest du, dass jeder Atemtyp seinen individuellen Rhythmus hat? Wir alle atmen ein und aus, das ist klar. Doch der Unterschied liegt in der Betonung. Und genau hier liegt die Magie: Wenn du deinen Atemtyp kennst und bewusst damit arbeitest, kannst du:

- **Stress abbauen**
- **deine Gesundheit stärken**
- **deine Energie gezielt einsetzen**
- **deine Präsenz und Wirkung entfalten**



Rosina erklärt, dass diese Erkenntnis in vielen Lebensbereichen von unschätzbarem Wert ist – sei es in der Schule, im Beruf, beim Sport oder in der Familie. Wenn du weißt, wie du und andere „ticken“, kannst du Konflikte vermeiden, besser kommunizieren und erfolgreicher sein.

## Dein Atem als Quelle der Selbstfürsorge

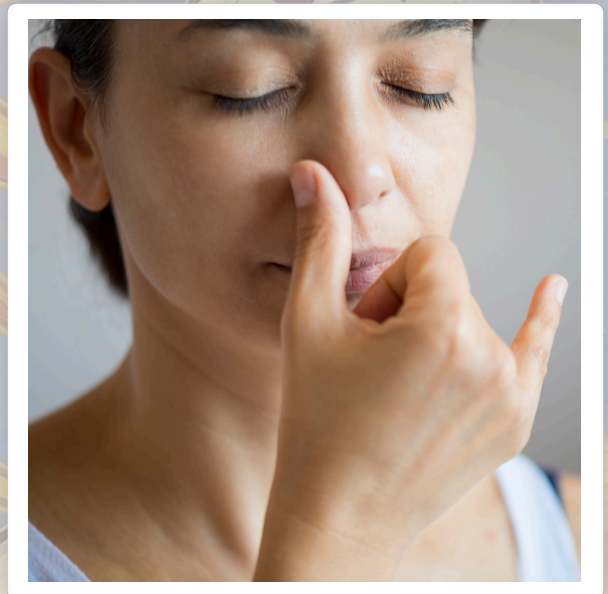
Selbstfürsorge beginnt bei dir – und der Atem ist dabei dein treuester Begleiter. Rosina betont, dass das Verständnis der Atempolarität eine Rückkehr zu deinem natürlichen Rhythmus ermöglicht. Es ist, als ob du dich selbst neu kennenlernst.

Vielleicht bist du ein Einatmer, der erst Energie sammeln muss, bevor er loslegt. Du brauchst Zeit, um dich einzustimmen, die Atmosphäre wahrzunehmen und dich zu zentrieren. Oder vielleicht bist du ein Ausatmer, der voller Tatendrang nach vorne stürmt und sofort beginnt. Beide Typen sind wertvoll und richtig – aber sie benötigen unterschiedliche Ansätze, um ihr volles Potenzial zu entfalten.

### **Die Unterschiede im Alltag erkennen**

Hast du dich schon einmal gefragt, warum dir bestimmte Bewegungen, Übungen oder Rituale nicht guttun? Vielleicht liegt es daran, dass sie nicht zu deinem Atemtyp passen.

Rosina erzählt von ihrer Erfahrung mit Yoga. Während viele Yogaübungen im Westen oft standardisiert sind, berücksichtigt die ursprüngliche Praxis des Hatha-Yoga die Atempolarität: Jede Bewegung ist sichtbarer Atem. Das bedeutet, dass Bewegungen entweder mit dem Einatmen oder dem Ausatmen harmonieren – je nachdem, welcher Typ du bist.



Wenn du deinen Atemtyp kennst, kannst du deine Bewegungen, deinen Alltag und sogar deine Ernährung darauf abstimmen. Das Ergebnis? Mehr Energie, weniger Stress und ein tieferes Verständnis für dich selbst und andere.

## **Was dein Atem über dich verrät**

Dein Atemtyp hat weitreichende Auswirkungen. Er beeinflusst nicht nur deine körperliche Gesundheit, sondern auch deine mentale und emotionale Verfassung. Ein solider Rhythmus im Atem führt zu einem soliden Rhythmus im Leben.

Rosina erklärt, dass sogar deine Wärmezonen im Körper von deinem Atemtyp abhängen. Ein Einatmer hat warme Hände und Füße, während ein Ausatmer oft kühlere Extremitäten hat. Das ist kein Zeichen von Krankheit, sondern einfach Teil der individuellen Konstitution.

Wenn du deinen Atemtyp verstehst, kannst du auch besser mit anderen umgehen. Konflikte entstehen oft, weil wir erwarten, dass andere so sind wie wir. Aber wenn du erkennst, dass es „zwei richtige Arten“ gibt, wird Toleranz zur Selbstverständlichkeit.

## **Dein Atem als Heilmittel**

Rosina beschreibt eindrücklich, wie sie selbst durch bewusste Atemtechniken Schmerzen lindern und ihren Körper regulieren konnte. Dein Atem ist eine Urquelle der Heilung – und diese Kraft steckt in dir.

Ganz gleich, ob du mit Stress, Schmerzen oder Herausforderungen kämpfst: Durch das bewusste Arbeiten mit deinem Atemtyp kannst du dich selbst stabilisieren. Du kannst die Verbindung zu deinem inneren Heiler aktivieren und deine Resilienz stärken.

## Warum du den Kurs nicht verpassen solltest

Vielleicht fragst du dich jetzt: „Wie finde ich heraus, welcher Atemtyp ich bin?“ Oder: „Wie kann ich diese Erkenntnisse in mein Leben integrieren?“ Genau dafür hat Rosina einen Kurs entwickelt.

In diesem Kurs lernst du nicht nur, wie du deinen Atemtyp berechnest, sondern auch, wie du mit diesem Wissen deinen Alltag transformieren kannst. Mit praktischen Übungen, inspirierenden Techniken und tiefem Verständnis für die Atempolarität bekommst du Werkzeuge an die Hand, die dein Leben verändern können.

Dieser Kurs ist eine Einladung, zu dir selbst zurückzukehren. Es ist eine Chance, deine innere Kraft zu entdecken und sie bewusst einzusetzen – für mehr Gesundheit, Erfolg und Lebensfreude.



## **Starte deine Reise jetzt**

Atmen ist Leben. Und dein Atem ist einzigartig. Lass dir diese Möglichkeit nicht entgehen, deinen Atem neu zu entdecken und die Verbindung zu deiner Urquelle zu stärken.

Melde dich jetzt für den Kurs an und finde heraus, wie die Atempolarität dein Leben verändern kann.

**Es ist Zeit, deine innere Kraft zu entfalten – du bist es wert.**

[HIER direkt buchen](#)

### **Disclaimer**

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der Mathias Berner Academy, wir freuen uns, dass du dich für unsere Kurse und Inhalte interessierst. Bitte beachte, dass alle Informationen, die wir dir zur Verfügung stellen, ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken dienen. Sie sollen dich inspirieren und dein Wissen erweitern, ersetzen jedoch keine fachkundige medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Falls du gesundheitliche Beschwerden hast oder Rat zu spezifischen medizinischen Fragen suchst, ist es wichtig, dass du dich an einen qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Homöopathen wendest. Die Entscheidungen, die du auf Basis unserer Inhalte triffst, liegen in deiner eigenen Verantwortung, und wir übernehmen keine Haftung für Handlungen, die du als Resultat der Nutzung unserer Kurse und Materialien unternimmst. Die Informationen, die wir bereitstellen, werden mit größter Sorgfalt zusammengestellt und regelmäßig aktualisiert. Dennoch können wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte übernehmen. Durch die Nutzung der Inhalte und Kurse der Mathias Berner Academy erkennst du diesen Disclaimer an und stimmst zu, dass die Mathias Berner Academy keine Haftung für Schäden oder Verluste übernimmt, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Inhalte entstehen könnten.

Wir wünschen dir eine bereichernde und inspirierende Lernerfahrung bei uns!