

## Breema Körperarbeit

**Breema** ist eine Lehre des Herzens, die sich in Körperarbeit offenbart. Ihr Ziel ist es Harmonie und Gleichgewicht zu geben für die Praktizierenden und den Empfangenden, sowie zwischen Himmel und Erde. Breema ist mehr als eine Methode. Es ist eine natürliche, freudige und harmonische Begegnung mit dem Dasein.

Das Dasein besteht aus vier Ebenen: Materie, Energie, Bewusstsein und Bewusstheit.

Materie, Energie und Bewusstheit haben keine eigene Existenz; sie sind lediglich Ausdrucksformen des Daseins.



***Wahre Gesundheit bedeutet nur eines:***

*Harmonie mit dem Dasein!*

30min €30,00  
45min € 45,00

## **Eine Körperarbeit, von der beide Beteiligten gleichermaßen profitieren**

Menschen sind oft überrascht, wie entspannend und zugleich belebend auch eine kurze Breema-Behandlung sein kann. Breema kann folgende Wirkungen haben: tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung, mehr Beweglichkeit, eine tiefere Beziehung zum Körper, ein Gefühl von Wohlbefinden, Offenheit und Akzeptanz. Eine der Besonderheiten von Breema ist, dass auch die behandelnde Person in den Genuss der positiven Wirkung kommt. Tatsächlich profitieren Menschen, die Breema lernen und ausüben, indem sie mehr Ausgeglichenheit zwischen Verstand und Körper erfahren. Sie können sich dem instinktiven Wissen ihres Körpers mehr überlassen und zunehmend die Fähigkeit entwickeln, offen und lebendig statt "automatisch" auf Ereignisse in ihrem Leben zu reagieren.

### **SelbstBreema**

Selbst-Breema-Übungen, die von Alltagsaktivitäten des Dorflebens geprägt und nach ihnen benannt sind, können helfen, Spannungen loszulassen und die Energie im Körper auszugleichen. Breema-Seminare beginnen üblicherweise mit Selbst-Breema-Übungen. Diese Übungen beinhalten dieselben Prinzipien wie die Breema-Körperarbeit. Spezifische Selbst-Breema-Übungen können helfen, unsere Vitalität zu steigern

### **Wer lernt Breema**

Viele Menschen, die bei uns Breema lernen, sind ursprünglich durch eine Breema-Sitzung, die störende Symptome lindern sollte, damit in Kontakt gekommen. Sie waren bald so fasziniert von Rhythmus, Anmut und Wirkung dieser Methode, dass sie selber Breema machen wollten. Manche lernen Breema, um selbst gesund und

beweglich zu bleiben. Andere wiederum sind vor allem an der unterstützenden und nährenden Qualität von Breema interessiert, um die überstimulierenden Einflüsse des modernen Lebens auszugleichen. Um Breema beruflich ausüben zu können, muss ein festgelegter Breema-Ausbildungslehrgang absolviert werden. Viele Menschen, die in Sozial- und Gesundheitsberufen tätig sind, haben Breema in ihre Arbeit integriert und finden, dass seine ganzheitlichen Prinzipien ihnen helfen, selbst gesund zu bleiben und mehr Freude an ihrer Arbeit zu haben. Mit Breema verhelfen sie ihren Klienten und Patienten zu Entspannung und Stressabbau. Menschen, die anfangen Breema zu lernen, sind oft überrascht, wie sehr sich diese Prinzipien auf alles anwenden lassen, was sie tun. Eine Architektin etwa, die auch Breema-Lehrerin ist, meint, dass ihre Entwürfe harmonischer und die Häuser, die sie baut, besser sind, seit sie Breema entdeckt hat. Ein Psychotherapeut nennt Breema "ein einfaches und doch sehr wirkungsvolles System, das mir geholfen hat, mehr mit mir selber und meinen Aufgaben verbunden zu sein, wenn ich mit Menschen arbeite."

### **Erkenntnis**

Wenn ich wach bin,  
wenn ich wachsam bin,  
wenn ich verbunden bin mit der natürlichen Intelligenz  
und der instinktiven Weisheit meines Körpers,  
ist alles was ich tue, Breema®.

---

### **Die 9 Prinzipien der Harmonie**

1. Der Körper ist bequem
2. Nichts extra
3. Bestimmtheit und Sanftheit
4. Sich als Ganzes beteiligen
5. Gegenseitige Unterstützung
6. Keine Beurteilung
7. Einziger Augenblick/einzige Aktivität
8. Keine Eile/keine Unterbrechung
9. Keine Kraftanwendung