

# Breema: Frieden und Halt in dir Selbst finden



**Egal wie deine Lebensumstände sind oder in welcher Verfassung du dich körperlich, emotional oder in deiner Gedankenwelt befindest – Breema® hilft dir in die Präsenz zu kommen und in dir Selbst zu Hause zu sein.**

*Cornelia Weiß,  
Diplom-Psychologin  
& Breema-Lehrerin*

Überfordert dich manchmal die Intensität des aktuellen Zeitgeschehens mit all den Informationen, Emotionen und Anforderungen, die unentwegt auf dich einströmen? Bist du zuweilen verwirrt, unruhig oder ängstlich? Fehlt dir Energie, oder fühlst du dich manchmal verloren „wie Heu im Wind“?

Wäre es nicht wunderbar, wenn du etwas in deinem Leben hättest, das dir verlässlich Orientierung und Halt gibt? Etwas, das deine Aufmerksamkeit nicht ins Außen zieht, sondern dich zuverlässig zu deinem inneren Schwerpunkt führt, zu deiner inneren Quelle? So dass du auch wieder mehr Vitalität und Lebensfreude fühlen kannst?

Ich habe vor über 20 Jahren solch eine essenzielle Orientierung und Praxis für mich gefunden: Breema weist mir den Weg zu mir Selbst, zu meinem unmittelbaren Erleben im Moment und damit direkt zu einer inneren unabhängigen Autorität. Es ist die Autorität des Herzens. Der erste, wesentliche Schritt in diese Richtung ist, immer und immer wieder, Körper und Geist zusammenzubringen. Die neun Prinzipien der Harmonie sind mir weise und wertvolle Wegweiser.

**„Das Wunderbare an Breema ist, dass es uns wieder mit dem Wunder des Lebens verbindet.“**

Ich liebe Breema. Ich liebe die Einfachheit und Verbundenheit, die ich bei Selbst Breema-Übungen und bei der Breema-Körperarbeit erleben darf, den inneren Frieden. Und ich freue mich jedes Mal sehr, wenn ich auch anderen Menschen einen Zugang zu dieser wunderbaren Arbeit ermöglichen kann.

Möchtest du erfahren, wie Breema dich in einen neuen tieferen Kontakt mit dir selbst, mit anderen und mit dem Leben bringt? Dann melde dich für ein Breema-Seminar oder für eine Breema-Behandlung bei mir an. Breema ist auch - in jedem Beruf - ein natürlicher Weg der Selbstfürsorge und damit der Burnout-Prophylaxe. Lass dich vom Dasein unterstützen!

**Du möchtest mehr wissen? Dann schau gern auf meine Website oder ruf mich an!**

*„Das Zusammenbringen von Geist, Gefühlen und Körper bewahrt dich davor, dass deine Energie erschöpft wird. Du nutzt deine Energie, aber du ermüdest nicht. Wenn nur ein Teil von dir beteiligt ist, geht die genutzte Energie verloren. Wenn aber dein Verstand, deine Gefühle und dein Körper zusammenarbeiten, entsteht ein ‚zurückkehrender Kreislauf‘: Die Energie, die du nutzt, fließt ‚mit Zinsen‘ zu dir zurück. Das ist Vitalität.“ (aus „Real Health Means Harmony with Existence“, Jon Schreiber, Breema Center Publishing)*

**Cornelia Weiß**  
Praxis für inneren Frieden

- Psychologische Begleitung
- Breema-Körperarbeit
- Supervision

www.cornelia-weiss.de • 04354 – 809 86 09