

# »Das Wesentlichste ist der Mensch ...«

**Praxiseröffnung für Atemtherapie mit Olga Maria Hoch – Gründung der Markgräfler Akademie 469 für Heilkunst und Quintenforschung**

**Die Substanz des Atems ist erfahrbar, hier im Markgräflerland in verschiedenen Praxen und Einrichtungen.**

Gruppenstunden jeden Montagvormittag von 9.30 Uhr und 11.00 Uhr mit Atempädagoginnen in der Markgräfler Akademie, Uhlandstrasse 3a, in 79423 Heitersheim,

Einzelstunden nach individueller Vereinbarung. Tel.: 07634- 50 77 56

Mit Hilfe unserer Sinnesorgane wird an einfachen Beispielen die Größe des Wunders MENSCH bewusst und verständlich.

## Was mir wichtig ist

Das Leben und die Liebe in ihrer großen Vielfalt und allen Möglichkeiten. Die Freiheit, mich für das Leben und die Liebe in der mir gemäßen Form zu entscheiden.

Leben ist Bewegung, Austausch, Kommunikation, Fülle. Leben ist Wandlung, Entfaltung, Ent-wicklung und unendliche Vielfalt. Atem ist Bewegung, Austausch und Kommunikation und schenkt die ganze, für jeden Menschen vorhandene Fülle.

Über den Atem ist der Mensch mit allen anderen Menschen, der Natur und dem Ganzen verbunden. Ohne ATEM, ohne Kommunikation ist Leben in keiner Weise möglich und jeder Mensch weiss oder hat es bereits erfahren, dass gestörte Kommunikation krank machen kann.

Die große Bedeutung des Atems, seiner Kraft und Stärke auf verschiedenen Ebenen können Sie direkt in der Atemarbeit, im Atemgespräch erfahren. In Gruppen- oder Einzelstunden lernen und erfahren Sie die Kommunikation mit Ihrem ganz besonderen Atem.

Das jahrzehntelange Studium des ERFAHRBAREN ATEMS von Frau Prof. Ilse Middendorf wird in verschiedenen Schulen gelehrt. Eine ganz besondere Form der Kommunikation, des Kontaktes und der Wahrnehmungsschulung. Für mich persönlich die genialste Form der Gesundheitsvorsorge und der Gesundwerdung.

»Der erfahrbare Atem« von Prof. Ilse Middendorf und »Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen« von Christa Camerer, Berlin.

## Ohren

**Die Welt ist Klang – Klang der Seele – Kraft aus der Stille**

Werke von Joachim.E.Berendt

Sie vermitteln einen Eindruck von der Bedeutung und der Wirkweise des Klanges auf den Menschen, in den Menschen, (»wir sind verstimmt« – es geht uns nicht gut). Gerade diese besonderen Werke vermitteln uns die Fülle der Töne in der Stille beim Lauschen nach Innen, beim Sprechen nach Innen.

Die neue CD Seelenlandschaften lässt uns die Qualität der Worte, der Klänge direkt spüren und im Körper erfahren. »Wolle die Wandlung ...«

## Augen

Als »das Tor zur Seele« nehmen wir mit ihnen in ihrer Offenheit wahr und speichern, ähnlich einer Festplatte im Computer oder einer Schreibmaschine auf dem Briefbogen alle Eindrücke in uns ab.

Wir können somit sagen, auch über die Augen sind wir wie »ein beschriebenes Blatt« und mit der Zeit können wir und andere natürlich auch in uns lesen, was wir über die Augen aufgenommen haben, wir stellen quasi dar, was wir gesehen haben. Alle »Ein-sichten« bewirken auch »Aus-sichten«.

So ist es von entscheidender Bedeutung, wie und wann wir was und wie viel wir mit unseren Augen wahrnehmen, bewusst oder unbewusst. Diese Wahrnehmung, diese Kommunikation, diese Form des Kontaktes wirkt immer unmittelbar auf die Atembewegung.

Über die Augen sprechen wir mit unserer Umwelt, mit den Menschen, den Tieren, mit der gesamten Natur, mit Allem. Unsere Augen sind ein wichtiges Kommunikationsinstrument.

In den Augen können wir sehen, wie viel Freude oder Leid ein Mensch in seinem Leben erfahren hat. Wir sehen, wie viele Lichtfunken in den Augen tanzen, wie sie vor Begeisterung leuchten können.

Wir können in den Augen wahrnehmen, ob der Mensch Angst hat, sich freut, ob er liebt, wütend ist, neugierig, verwundert, erstaunt, bedrückt, verliebt, traurig, oder auch bei Trost ist. In den Augen sehen wir, ob und wie viel Licht im Menschen leuchtet.

Daher ist für mich in diesem Zusammenhang auch die Kunstbetrachtung von entscheidender Bedeutung. Über das Schauen auf eine bestimmte Formen, auf Farben, auf gesunde Natur, eine menschenwürdige Schöpfung, mit dem liebevollen Betrachten der Natur oder eines geliebten Menschen regen wir in uns wieder die naturgegebene Ordnung an.

Mit dem Betrachten sowie mit dem Lauschen nach Innen erinnern sich alle unsere Zellen an den gesunden, heilen

Zustand. Wir können sagen, sie gehen in Resonanz, in den Austausch mit dem Gesunden und richten sich wieder neu aus, formieren und gestalten sich um und neu. Das ihnen innewohnende Gedächtnis hilft ihnen dabei.



**Die Quintform ist eine dieser Möglichkeiten. Durch das 2:3 Verhältnis spricht sie den Menschen auf der Schöpfungsebene an.**

Wir finden die Zwei zur Drei in den Lungenflügeln, rechts eine Dreiteilung, links eine Zweiteilung; im Herzen mit dem dreigeteilten Segel in der Trikuspidalklappe und dem zweigeteilten Segel in der Mitralklappe; bei den Stimmbändern rechts drei und links zwei Schwünge, bei der Wirbelsäule, die Seitenbetrachtung des Menschen hinten mit zwei Bögen, von vorne mit drei Bögen (Hals-Brust- und Lendenwirbelbereich). Ferner ist das 2:3 Verhältnis auch ganz konkret direkt in der Zelle vorhanden, in den Kraftwerken der Zellen, den Mitochondrien. Die Kraftübertragung findet in jedem Moment von ATP zu ADP und von ADP zu ATP usw. statt, d.h. im beständigen Wechsel von triphosphat zu diphosphat.

Dieses außergewöhnlich 2:3 Verhältnis, das noch an anderen Stellen erkennbar ist, können wir somit als generelles Schöpfungsprinzip betrachten. Hieraus erklärt sich auch die große Bedeutung der Quintwirkung in allen Bereichen; medizinisch, technisch, musikalisch, in der Kunst usw.

Für viele möglicherweise noch einfacher zu verstehen unter dem Oszillieren der Kräfte zwischen Mann und Frau, den Anziehungskräften und dem Verschmelzungswunsch, damit neues Leben möglich wird. Dies liegt allem Schwingen, Sehnen, Verschmelzen und Wirken zwischen der Zwei und der Drei zugrunde.

So ist mit einer offenen, wohlwollenden Betrachtung, auch im seelisch-geistigen Sinne, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte möglich, die Gesundung kann damit beginnen.

Der Mensch hat sehr viele Möglichkeiten sich für seine Gesundheit zu entscheiden, seine Gesundheit zu pflegen, sich um sie zu kümmern. Wir dürfen uns ganz bewusst auch für uns persönlich entscheiden.

Sobald er erkennt, dass er wesentlicher ist als ein Kotflügel, eine Stoßstange, mehr Wert ist als ein Auto, oder ein Pelzmantel, ja, sogar mehr Wert ist als ein Haus,

sobald wird er seine Energie, sein Geld und seine Lebenszeit für seine Gesundheit einsetzen. Für sein geistiges, seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Der Erwachungsprozess wird mit dem Erkennen sofort beginnen. Der Mensch erkennt, dass er die Krone der Schöpfung ist und er erkennt, dass er, wie jeder Mensch hier auf der Erde genügend Luft zum Atmen hat und dass die Luft für alle Menschen ausreicht. Die Wandlung vom Mangel zur Fülle kann beginnen.

In diesem Sinne:

**Mensch werde wesent-lich!**

*Jetzt kommt die Zeit, da geht dem Menschen ein Lichte auf – oder zuhauft geschieht die Erleuchtung, Tag für Tag.*

**Ich wünsche hiermit allen freud- und friedvolle Weihnachten – SHALOM – Olga Maria Hoch**

Buchempfehlungen für

Weihnachtsgeschenke:

»Herzensqualitäten«  
Christina Kessler

»Kraft aus der Stille«  
Joachim Ernst Berendt

»Es hat mir die Augen geöffnet, Dich zu lieben«  
Annemarie Jung



**Gründung der Markgräfler Akademie 469 für Heilkunst und Quintenforschung**

Noch am gleichen Tag der Praxiseröffnung wurde

der gemeinnützige Verein MARKGRÄFLER AKADEMIE 469 e.V. gegründet.

**Ziele und Zweck des Vereins:**

- Förderung der Kommunikation und der Verständigung zwischen den Menschen, im Menschen, den Völkern und den Wissenschaften
- Initiierung von gemeinschaftlichen, kulturellen und wissenschaftlichen Veranstaltungen
- Vernetzungskontakte für regionalen, nationalen und internationalen Austausch
- Förderung der Volksbildung mit Kunst – Kultur – Musik – Theater/Film und wissenschaftlichen Veranstaltungen
- Brückenbauen durch vielfältige Angebote

**ADVENT feiern mit WORT und KLANG**

**11. Dezember 2005 ab 15.00 Uhr** mit Jadranka Marijan-Berendt

In allen Kulturen und Religionen der Menschheit war »im Anfang das Wort. Das Wort war bei Gott und Gott war sprechendes Wort. Im Anfang erklang es aus Gott.« aus der Bibel nach Jörg Zink

Die Klänge der Klangschalen und der Gongs sprechen uns in unserem tiefsten Wesen an – im Herzen. Sie schwingen mit dem Atem in unsere Zellen und regen auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte an.

Ausgewählte Texte und Klänge der Klangschalen, Gongs und Monokorde mit Jadranka Marijan-Berendt, Atemtherapeutin und -lehrerin, Praxis für Erfahrbaren Atem, Hör- und Klangarbeit, Klangmassagen und ganzheitliche Entwicklung.

Organisation: Olga Maria Hoch, MARKGRÄFLER AKADEMIE 469 Heilkunst und Quintenforschung

**Kommunizieren – Lehren – Forschen – Vernetzen**  
Eintritt auf Spendenbasis

Die Spenden sind für ein Kinderheim im Geburtsort von Jadranka in Mostar, Bosnien-Herzegowina und zum Aufbau der AKADEMIE. Tel.: 07634 – 50 77 56

Eine Begegnung der besonderen Art in der MARKGRÄFLER AKADEMIE 469 Uhlandstrasse 3a – Heitersheim

Weitersagen wäre klasse!

## Info und Kontakt:

**Praxis für Atemtherapie** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Besser atmen – gesünder leben, so wie ich atme, so lebe ich, und mit der Atemkraft ist alles Leben freier und leichter.

in den Räumlichkeiten der MARKGRÄFLER AKADEMIE 469 Uhlandstrasse 3a, 79423 Heitersheim (Bürogebäude der Zimmerei Schwab)

Olga Maria Hoch [www.die-quinte.de](http://www.die-quinte.de)

Tel. 07634 – 50 77 56

**Termine** nach Vereinbarung, **Geschenkutscheine** zur Förderung und Stärkung des Wohlbefindens