



# Pressemitteilung

Pura und Susanna Bair

## Die Herz-Rhythmus-Meditation

Ein Praxisbuch für Energie, Freude und seelische Gesundheit



***Leben im Herzen entsteht, wenn das Bewusstsein im Fühlen konzentriert wird. - Hazrat Inayat Khan***

In diesem Buch stellen wir eine Meditationsmethode vor, die auf der Koordination von Herzschlag und Atmung beruht. Es zeigt, wie wir lernen können, unseren Herzschlag bewusst wahrzunehmen, und dadurch Kontakt mit unserem grundlegenden Lebensrhythmus und unseren tiefen Gefühlen aufnehmen können. Die Abstimmung dieser persönlichen Grundrhythmen, Atmung und Herzschlag, führt zu „deinem Rhythmus“ und dadurch zu innerem Gleichgewicht. Dies unterstützt eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, weil wir von nun an „aus dem Herzen leben“.

Mit fein aufeinander abgestimmten Übungen zur Koordination von Atem und Herzrhythmus vermitteln die Autoren eine umfassende Anleitung, um das Herz in all seinen Aspekten vollständig zu entwickeln. Die Übungen werden ergänzt mit Erfahrungsberichten, Zitaten aus der Wissenschaft und Lehrtexten aus verschiedenen spirituellen Traditionen.

Die Herz-Rhythmus Meditation kann im Selbststudium durch dieses Buch oder auch gemeinsam mit einer Gruppe erlernt werden.

Pura und Susanna Bair

### Die Herz-Rhythmus-Meditation

379 Seiten, 20,8 x 14,5 cm, gebunden

ISBN: 978-3-936246-52-0

2. überarbeitete Auflage, 2023

34,80 Euro

Dieses Buch ist auch als PDF-Book erhältlich

### Stimmen zum Buch

„Dies ist ein spiritueller Ansatz, welcher unsere tagtäglichen Herausforderungen aufgreift. Er eröffnet den Menschen unserer Zeit und unserer Kultur neue Horizonte, indem dieser das in uns schlafende wertvolle Potenzial zugänglich macht, das nur darauf wartet, entdeckt zu werden.“

- Pir Vilayat Inayat Khan, Begründer des „Internationaler Sufi-Orden“ heute „Inayatiyya“

VERLAG  
HEILBRONN

*Wir machen Bücher für Menschen auf dem inneren Pfad*



„Über die Jahre habe ich das Buch mehr empfohlen als jedes andere. Es ist ein Schatz an praktischer Weisheit, welchen Puran und Susanna Bair aus jahrelangem Lehren und Erforschen des unendlichen Geheimnisses des Herzens gewonnen haben. Auf diesen Seiten finden sich Wissenschaft, Poesie, Inspiration und vieles mehr.“  
- Dr. James L. Oschman, Autor von „Energiemedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis“

„Seit Jahren praktiziere ich HRM und erfahre dadurch tiefgreifende Veränderungen in meinem Leben. Als klassischer Musiker habe ich größere Leichtigkeit im Spiel, Kreativität im Ausdruck und höhere Konzentration als je zuvor gefunden. Meine Beziehungen zu Kollegen, Freunden und Familie waren nie besser oder hatten den Reichtum und die tiefe Nähe, die sie jetzt haben.“  
- Robert Johnson, stv. Direktor, Lyric Opera of Chicago

## Über Verlag Heilbronn

Der Verlag Heilbronn ist der Verlag für anspruchsvolle spirituelle Literatur: Mystik, Meditation, Interreligiöse Spiritualität und Universaler Sufismus. Die dort verlegten Bücher vermitteln tiefes spirituelles Wissen und begleiten auf dem Weg der Herzöffnung und Gotteserkenntnis. Jenseits religiöser Dogmen sind die Bücher des Verlages Hilfe für das tägliche Leben und die persönliche meditative Praxis.

Der Verlag wurde 2021 für sein „herausragendes Programm und das Publikationsvorhaben“ (Dream Flowers) vom Freistaat Bayern mit einer Verlagsprämie ausgezeichnet.

Rezensionsexemplare können Sie auf unserer Homepage:  
[www.verlag-heilbronn.de/presse](http://www.verlag-heilbronn.de/presse)  
anfordern.

## Über die Autoren

Die Herz-Rhythmus-Meditation wurde von Puran und Susanna Bair als Antwort auf den Auftrag ihres Lehrers Pir Vilayat Inayat Khan entwickelt, eine Meditations-schule zu schaffen, welche die spirituellen Lehren der Sufi-Linie seines Vaters Hazrat Inayat Khan mit Erkenntnissen aus der modernen Wissenschaft verbindet. Das dauerhafte Ziel der Schule „iamHeart“ (iamHeart.org), ist es, eine Methode anzubieten, die jeder Einzelne auf seine Lebensumstände praktisch anwenden kann, um so ein tieferes Gefühl für Sinn und Harmonie in seinem Leben zu entwickeln.

Puran und Susanna haben ihr Leben der Vermittlung der mystischen Lehren von Hazrat Inayat Khan gewidmet. In der Zusammenarbeit mit führenden Wissenschaftlern konnten sie die physiologischen Veränderungen dokumentieren, die während der Meditation auftreten, und dabei dramatische Veränderungen des Stoffwechsels, der Herzfrequenz, der Gehirnwellen, der Photonenemission und des Elektromagnetismus nachweisen. Indem sie die mystischen Lehren von Inayat Khan mit aktuellen Erkenntnissen über die Vorteile einer bewussten, rhythmischen, herzenzentrierten Atmung verbinden und aus ihrem eigenen Reichtum an umfassender Meditationserfahrung und Fachwissen schöpfen, haben sie eine einzigartige Methode der herzenzentrierten Meditation geschaffen, die sowohl praktisch als auch tiefgründig ist.

Im Jahr 1989 gründeten Puran und Susanna das Institut für angewandte Herzensmeditation, wo sie Präsenz- und Online-Kurse geben, Gruppen- und Einzel-Retreats leiten, Seminare veranstalten und auf Konferenzen sprechen. Gemeinsam haben sie vier Bücher verfasst und Tausende von Praktizierenden, Meditationslehrern, Mentorinnen, Heilern und Retreatleiterinnen auf der ganzen Welt ausgebildet. Sie alle helfen, suchenden Menschen bei der Verbesserung ihrer Gesundheit, ihrer Beziehungen und ihren (spirituellen) Herausforderungen zu unterstützen. Das großartige Potenzial unserer Herzen zu entfalten ist dabei zugleich Mittel und oberstes Ziel.