

Atem-Workshops 2019



„Erkenne Dein wahres Wesen“

Im Alltag haben wir die Tendenz, uns in unserer Gedankenwelt zu verlieren. So verweilen wir oft in vergangenen Geschichten oder wir machen uns Gedanken über Dinge, die in der Zukunft liegen. Dadurch verbrauchen wir einen grossen Teil unserer Energie für Themen, die im jetzigen Augenblick nicht relevant sind. Nur wenig Zeit verbringen wir bewusst in der Gegenwart, im JETZT! Das macht uns unzufrieden und die Freude am Leben rückt in den Hintergrund.

In dem Workshop liegt der Fokus darauf, dich über den Atem aus deinem Film, deiner Gedankenwelt zurückzuholen ins Hier und Jetzt.

Der **zentrale Teil des Workshops ist eine geführte ‚aktive‘ Atem-Meditation**, begleitet von Musik. Dabei nutzen wir den Atem als Werkzeug zur inneren Reinigung und Klärung von körperlichen und psychischen Blockaden. Soweit du dich darauf einlässt, können solche Blockaden und unverarbeiteten Gefühle während der Atem-Meditation transformiert werden. Dadurch kann dir wieder mehr Energie, mehr eigenes Potential, zur Verfügung stehen.

Eine normale physische und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

- Datum:** 19. Januar / 23. Februar
- Zeit:** 9.00 – ca. 13.00 Uhr
- Ort:** Vereinshausstr. 24, 4133 Pratteln; Eingang hinter Haus
- Leitung:** Stefan Büttler
- Kosten:** 95.- für Einzeltermin, 170.- bei Buchung beider Termine
- Anmeldung:** info@seelenruf.ch
- Mitnehmen:** bequeme Kleidung, Socken, Meditationskissen (wenn vorhd)

Bei einer Abmeldung bis 1 Woche vor dem Workshop entstehen keine Kosten. Danach werden 50 % der Kosten verrechnet. Bei einer Abmeldung gleichentags oder bei Nichterscheinen ist der volle Betrag zu bezahlen.