

Zulassen, loslassen, geschehen lassen – lernen, bewusst zu atmen.

Atem-Meditation

Einmal im Monat,
immer montags
10.00 Uhr oder 19.30 Uhr,
jeweils 60 Minuten



«Der erfahrbare Atem ist das Tor zum Leben,
zu Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Wir lassen
den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und
warten, bis er von selbst wieder kommt.»

Prof. Ilse Middendorf

HOTEL/RESTAURANT
SEMINARE
VERANSTALTUNGEN
SPIRITUALITÄT

Josef-Kentenich-Weg 1
8883 Quarten
T +41 81 511 02 00
www.neuschoenstatt.ch



ZENTRUM
NEU-SCHÖNSTATT

WEITBLICK UND INSPIRATION

ATEM-MEDITATION 2018

Ankommen und still werden

Atemübungen helfen den Alltag los zu lassen, ins bessere Spüren des eigenen Körpers zu finden. Das körpergerechte Sitzen und eine gute Körperhaltung lassen den Atem leichter und besser fließen. Verspannungen können sich lösen, Lebendigkeit von innen erwacht.

Zeit der Stille

Kurze Begleitung in die Stille. Das Anwesend-Sein im Atem führt zur Ruhe, zur eigenen Mitte, zum Vertrauen in sich selbst und ins Dasein – schenkt Stille zum Ruhem in sich selbst und in Gott.

Zurück in den Alltag

Abschliessende Atemübungen führen in aller Ruhe zurück in die äussere Achtsamkeit, ins äussere, leichtere Leben.

-
- Zielgruppe** Für Frauen und Männer, die sich Zeit nehmen möchten für ihre innere Lebenskraft und mehr Lebensfreude
- Ort** Zentrum Neu-Schönstatt, 8883 Quarten
- Leitung** Marlis Bernet, 20 Jahre Atem-Erfahrung
Dipl. Sozialarbeiterin HSF
- Kosten** CHF 14.00
- Anmeldungen** Sr. Renata-Maria Becchio, T +41 81 511 02 00 oder +41 79 389 17 34
gastbetreuung@neuschoenstatt.ch
-
- Termine** 8. Januar, 5. Februar, 5. März, 9. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli,
3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember

Immer montags, jeweils 10.00 Uhr und 19.30 Uhr (60 Minuten)
Im August finden keine Atem-Meditationen statt
