

Kosten: 340.- CHF inklusiv Früchte und Getränke
(ohne Übernachtung und Mahlzeiten)

- Für Therapeuten: Anerkennung als Weiterbildung
- teilweise Übernahme der Kosten durch die CH-Zusatzversicherungen (Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer KK!)

Übernachtung: Auf Anfrage vermitteln wir in der unmittelbaren Umgebung günstige Übernachtungsmöglichkeiten.

Anmeldung und Fragen:

si.schaffner@swissonline.ch

Tel: M. Schaffner +41 79 454 88 03

Seminarort: Zentrum für Atemtherapien, Atempsychologie
und Coaching
Weiherweg 18,
CH-5080 Laufenburg

Aufbauseminare: Über die Aufbauseminare I und II
erkundigen Sie sich bitte auf unserer Webseite.

**Alle Seminare sind einzeln buchbar. Für die Teilnahme an
den Aufbauseminaren empfehlen wir zuerst den Besuch
des Grundlagenseminars «Ankommen».**

Leitung: Mark Schaffner

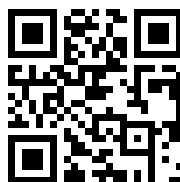
*Atem- und Körpertherapeut, Coach und Supervisor, Meditations- und
Achtsamkeitslehrer mit über 30 Jahren Erfahrung*

Assistenz: Simone Schaffner

*Diplomierte Atemtherapeutin und Atempädagogin nach Prof. Ilse
Middendorf*

Wir freuen uns auf Sie/Dich

www.blaues-haus-laufenburg.ch



Seminarreihe

Im blauen Haus in Laufenburg



**Grundlagenseminar:
15.03.2019 bis 17.03.2019**

Freitag	15 – ca. 18 Uhr
Samstag	09 – ca. 18 Uhr
Sonntag	09 – 16 Uhr

*mit sich in Kontakt kommen, die eigene Persönlichkeit
verstehen und weiter entwickeln, ein tieferes
Verständnis für sich aufbauen, einen Weg zur inneren
Mitte, Ruhe und Gelassenheit finden ...*

Jeder Atemzug ist wie eine Welle im Meer ...

...sie kommt und geht, dehnt sich im ganzen Körper aus und zieht sich wieder zurück. Wenn wir Stress im privaten und beruflichen Alltag erleben, wenn wir uns Ängste und Sorgen machen - unser Körper reagiert unmittelbar mit einer Vielzahl von Abwehrmechanismen. Zum Beispiel spannt er, ohne dass es uns bewusst ist, die Muskulatur an und verändert augenblicklich das Atemmuster. Jetzt kann sich der Atem als wichtigster «Lebensstrom» nicht mehr ungehindert im Körper ausbreiten. Hält dieser Zustand längere Zeit an, verfestigt sich das eingeschränkte Atem- und Bewegungsmuster. Gefühle von «in einem engen Korsett zu stecken», nicht mehr genügend «Eigenraum» oder «Handlungsspielraum» zu haben oder das Gefühl von «abgeschnitten sein» können sich einstellen. Der Kontakt zu sich selber und zum Leben ist dann reduziert. Als Individuum, mit unseren ganz eigenen Prägungen, reagieren wir auf Belastungen, auf Stress und zu hohe Anforderungen ganz unterschiedlich. Weil der Atem eines der feinsten Messinstrumente unseres Körpers ist, kann er uns zeigen, wo wir im Leben stehen. Sich dem Atem zuwenden bedeutet deshalb auch Meditation und «Ankommen».

Grundlagenseminar: Ankommen!

Mit sich in Beziehung treten und sich vom Leben berühren lassen.

Mit dem Körper, den Gedanken und den Emotionen nehmen wir Verbindung auf, schenken ihnen Aufmerksamkeit und Beachtung, schulen den inneren Beobachter, machen das Hier und Jetzt erfahrbar und weiten das alte, enge Korsett. Dies beeinflusst unseren Atem positiv und führt in einen grösseren Wahrnehmungsraum, in die Ruhe und in die eigene Mitte. Ein Ankommen auf diese Weise erzeugt zudem ein vertieftes Verständnis was Leben ist. Der Augenblick und mit ihm die „Stille“ können sich ausdehnen und Dich mit ihrer eigenen Sprache erreichen. Durch die Atem- und Meditationsarbeit treten wir wieder mehr in Beziehung mit uns selbst – besinnen

uns, wie wir den Alltag bewältigen, wo und wann Achtsamkeit im beruflichen und privaten Leben erfahren und bewusst gelebt wird und wo nicht. Wie auch in den nachfolgenden Seminaren nehmen wir Verbindung auf mit einer Welt, die über das rationale Denken hinausgeht und bringen somit den kreativen, spirituellen Teil in uns ins fließen, geben auf diese Weise dem Leben wieder die Möglichkeit, in Fluss zu kommen. Dadurch entstehen Klarheit und das Gefühl von Ankommen.

Als Orientierungshilfe dient uns die Lehre der „Chakren“ (Energiezentren) aus dem Yoga. Unterschiedliche fundierte Atem-Methoden, bioenergetische Körperarbeit, Methoden aus dem NLP, aktive und passive Meditationstechniken, unterstützen das tiefere Verstehen und Ankommen. Vermitteltes Hintergrundwissen und der Austausch in der Gruppe vervollständigen Deine Erfahrung. Wir empfehlen für die Teilnahme an den weiteren Aufbauseminaren, zuerst dieses Grundlagenseminar zu besuchen. Es ist auch eine gute Gelegenheit, um unsere Arbeit näher kennen zu lernen.

Wenn Du ...

- ... Dich durch Stress im beruflichen und privaten Alltag immer stärker belastet und atemlos fühlst und eine Auszeit suchst,
- ... in kleiner Gruppe und kompetenter Führung wieder mehr bei Dir und in Deinem Herzen ankommen möchtest,
- ... Dich in Deiner Persönlichkeit und Wahrnehmung noch weiter erleben, erfahren und entwickeln möchtest,
- ... den Weg des Verstehens, der Klarheit, der Gelassenheit und Stille gehen willst,

... sind diese Seminare möglicherweise genau das Richtige für Dich.