



Atmen und erfahren, was die Seele stark macht!

Mit diesem Seminar möchten wir Dir einen besonderen Raum bieten der Dich unterstützt, zu Deinem eigenen Atem zu finden. Mit Methoden aus den Bereichen «Erfahrbarer Atem», Achtsamkeit, Meditation, Bewegung kannst Du an diesem Wochenende wieder einmal...

„Durchatmen“!

**Freitag, 22. Juni 2018, 15.00 Uhr bis
Sonntag 24. Juni. 2018 ca. 15.00 Uhr**

Leitung: Mark Schaffner

Ort: Im Blauen Haus, 5080 Laufenburg, Weiherweg 18

Dabei zu erfahren wie wir Menschen uns vom hektischen, problemorientierten Alltag lösen und erholen können und dabei lernen, was „die eigene Seele stark macht“, ist ein Hauptanliegen dieses Wochenendes.

Das Seminar ist für Jedermann/Jederfrau geeignet, ganz besonders auch für Menschen

- die sich durch Stress im beruflichen und privaten Alltag immer stärker belastet fühlen
- die eine „Schnaufpause“ brauchen
- die gerne verschiedene Atem- und Meditationstechniken kennen lernen, üben und/oder erweitern möchten.
- die Ihre Handlungsfähigkeit im Umgang mit belastenden Situationen erweitern möchten
- die Symptome wie Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, Stress, Angst, Traurigkeit, fehlende Lebensenergie, Erschöpfung/ Anzeichen von Burnout, Muskelverspannungen usw. kennen
- die in kleiner Gruppe und kompetenter Führung wieder mehr bei sich im Herzen ankommen möchten.

Das ganze Seminar steht unter dem Fokus der Atemarbeit. Sie ist eine der wichtigsten und ältesten Meditations- und Achtsamkeits-Methoden überhaupt. Sie bietet eine umfassende Stütze bei der Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen im menschlichen Leben. Der Atem ist ein Grenzgänger zwischen dem Innenleben und der Welt draussen und dient so als Brücke und Mittler. Keine andere Methode hat so viele Menschen zu sich gebracht. Keine andere Methode hat so vielen Menschen zu Selbsterkenntnis verholfen. Und keine andere Methode ist den Menschen in unserer zivilisierten Welt so unbekannt geworden.

Inhalt und Ziele:

In diesen Tagen werden wir viel atmen und den Körper bewegen. Dadurch lässt sich der Boden unter den Füßen wieder als tragende Kraft erfahren. Vertrauen, Stille und Mitte stellen sich ein. Dabei entwickeln wir noch mehr ein Verständnis für unseren „Inneren Beobachter“ und kommen ganz an im „Jetzt“, im «Augenblick».

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.

Sich Zeit nehmen für ein so wichtiges Thema, wieder lernen zu verstehen, um was es wirklich geht. Zu erfahren, dass wir viel mehr sind als Gedanken, Gefühle und Handeln.

Verbundenheit kann erfahren werden, indem ich zuerst wieder mit mir selber in Beziehung trete. Dann kann das Leben mich wieder berühren. Das ist der Weg von achtsamen Begegnungen mit mir, dem Du und dem Wir.

Mit speziellen Atem- und Meditationstechniken/Methoden nehmen wir Verbindung auf mit einer Welt, die über das Denken hinausgeht und bringen somit den kreativen, spirituellen Teil in uns ins fließen, geben auf diese Weise dem Lebensfluss wieder die Möglichkeit, in Fluss zu kommen.

Kosten: 340.- CHF inklusiv Früchte und Getränke (Ohne Übernachtung und Mahlzeiten)
➤ für Atemtherapeuten: Anerkennung als Weiterbildung/Supervision bzw.
➤ teilweise Übernahme der Kosten durch die CH-Zusatzversicherungen

Übernachtung: Auf Anfrage vermitteln wir in der unmittelbaren Umgebung günstige Übernachtungsmöglichkeiten (Grenzgebiet in Deutschland).

Anmeldung: bis 8. Juni 2018 per Mail: si.schaffner@swissonline.ch

Da wir in kleiner Gruppe arbeiten, werden die Anmeldungen in Reihenfolge des Einganges berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleider, warme Socken für drinnen und strapazierfähige Kleider für draussen (Garten/Wald/Feuer-je nach Wetterlage).

Wir freuen uns auf Sie/Dich.

Auskünfte: Tel: 0041 79 454 88 03
www.blaues-haus-laufenburg.ch