

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

**Übernachtung:** Auf Anfrage vermitteln wir in der unmittelbaren  
Umgebung günstige Übernachtungs-  
möglichkeiten.

**Anmeldung und Fragen:**

[si.schaffner@swissonline.ch](mailto:si.schaffner@swissonline.ch)

M. Schaffner +41 79 454 88 03

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

---

**Alle Seminare sind einzeln buchbar. Für die Teilnahme am  
Aufbauseminar empfehlen wir zuerst den Besuch eines der  
Grundlagenseminare.**

**Leitung: Mark Schaffner**

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

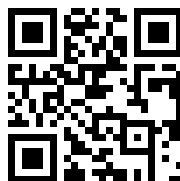
**Assistenz: Simone Schaffner**

*Diplomierte Atemtherapeutin und Atempädagogin nach Prof. Ilse  
Middendorf*

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

***Wir freuen uns auf Sie/Dich***

[www.atem-inspiration.ch](http://www.atem-inspiration.ch)



***Seminarreihe Im blauen Haus in Laufenburg***



***Aufbauseminar:  
04.10.2019 bis 06.10.2019***

<i>Freitag</i>	<i>15 – ca. 20 Uhr</i>
<i>Samstag</i>	<i>09 – ca. 20 Uhr</i>
<i>Sonntag</i>	<i>09 – 16 Uhr</i>

***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».

### 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.**

## Aufbauseminar: «Öffnung»!

*Aus der Mitte heraus schauen – dem Herz-Raum ...  
Weite ermöglichen*

Die Voraussetzung um vom dritten ins vierte Chakra - dem Herzchakra - zu gelangen, ist der Weg, die eigene Geschichte hinter sich zu lassen. Hinter sich lassen heisst nicht, sie in den Schatten stellen, sondern über sie hinauszuwachsen.

Haben wir uns im ersten und zweiten Grundlagenminar mit den Prägungen und automatisierten Gedanken und Gefühlen auseinandergesetzt, gehen wir in diesem Seminar eine Stufe weiter und befassen uns mit unseren tiefliegenden Ängsten und wie sie uns daran hindern, aus einer bewussten Mitte heraus zu leben.

Je stärker wir uns damit auseinandersetzen, umso mehr verstehen wir, welche Grundängste in der Tiefe verankert sind und wie sie uns im Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen.

Diese Arbeit führt schliesslich zum „inneren Kind“. Ein tiefes Verständnis über den Unterschied zwischen dem „kleinen“ und dem „grossen“ Herzen wird dadurch möglich. Diese Arbeit öffnet unseren «Herz-Raum» auf der Höhe des 4. Chakras und ermöglicht tiefe, heilsame Erfahrungen. Auch hier integrieren und verankern wir Verstand, Emotionen und Körper durch aktive und passive Atem- und Mediationsarbeit.

Die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl und der Weg vom «*Ich zum Du und Wir*» kann sich ausdehnen. Ein eigener, ganz individueller Atemrhythmus kann sich wieder entfalten und wahre Beziehung nach innen und aussen ermöglichen. Der Weg für das grosse «Ja» zu sich und dem Leben bringt Weite und Freiheit.