

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

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

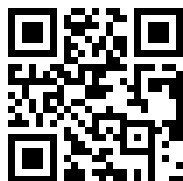
*Atem- und Körpertherapeut, Coach und Supervisor, Meditations- und
Achtsamkeitslehrer mit über 30 Jahren Erfahrung*

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

Seminarreihe Im Blauen Haus in Laufenburg



**«Atmen und erfahren,
was die Seele stark macht»**

**Grundlagenseminar II - Versöhnung:
31.05.2019 bis 02.06.2019**

Freitag	15 – ca. 20 Uhr
Samstag	09 – ca. 20 Uhr
Sonntag	09 – 16 Uhr

***Diese Seminare öffnen in Dir einen besonderen Raum,
in welchem tiefe, heilsame Erfahrungen möglich sind
und Du Deinen eigenen Atemrhythmus wieder finden
kannst.***

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.

Grundlagen II: «Versöhnung»!

Sich mit den inneren Dämonen versöhnen und die Wahrnehmung erweitern

Oft unbewusst entscheiden wir uns für den einen Weg, um einen anderen zu vermeiden. Schauen wir genauer hin, erkennen wir in dieser Entscheidung uns selber wieder. Auch wie wir den Weg gehen, was wir dabei denken und wahrnehmen, ist uns selten bewusst.

Es sind unsere Glaubenssätze, automatisierten Lebensdrehbücher, inneren Antreiber, vorgefassten Meinungen und Urteile, die in unseren Gedankenmustern automatisiert sind und uns im Verborgenen lenken und begrenzen. Im Alltag wirken sie wie «Dämonen» im Hintergrund, die uns nicht in Ruhe lassen und uns ständig in irgendeiner Weise auf Trab halten. Wir drehen uns im Kreis. Sie hindern uns im Beruf, in den Beziehungen und im Umgang mit uns selbst mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen.

Während wir im Grundlagenseminar 1 «Ankommen» gelernt haben, wie es sich anfühlt, wenn wir das Hamsterrad verlassen, tauchen wir dieses Mal noch etwas tiefer in unsere Gedanken und Prägungen ein. Erst wenn wir unsere Dämonen erkennen, entsteht Licht - da wo vorher Schatten war. Anstatt sie loszuwerden, gehen wir auf sie zu und versöhnen uns mit ihnen. Auch hier hilft eine speziell ausgesuchte Energie- und Körperarbeit, die in einen erweiterten Raum von Bewusstsein führt. Ganz von alleine öffnet sich dann die Türe, die der Gelassenheit und Liebe Einlass gewährt.