

**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 (Grenzgebiet in Deutschland).

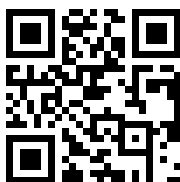
**Anmeldung und Fragen:** si.schaffner@swissonline.ch  
Tel: 0041 79 454 88 03

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleider und warme Socken für drinnen/dem Wetter angepasste Kleidung für draussen.

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

Zentrum für Atemtherapien, Coaching und alternative Heilverfahren, Weiherweg 18, CH-5080 Laufenburg  
[www.blaues-haus-laufenburg.ch](http://www.blaues-haus-laufenburg.ch)



## **Grundlagenseminar II/2018** **26.10.2018 bis 28.10.2018**



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

<i>Freitag, 26.10.2018</i>	<i>15.00 Uhr – 18.00 Uhr</i>
<i>Samstag, 27.10.2018</i>	<i>09.00 Uhr – 18.00 Uhr</i>
<i>Sonntag 28.10.2018</i>	<i>09.00 Uhr - 15.00 Uhr</i>

**Leitung: Mark Schaffner**

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

**Assistenz: Simone Schaffner**

*Diplomierte Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf*

**Ort: Im Blauen Haus, 5080 Laufenburg, Weiherweg 18**

Das Wochenende bietet Dir einen besonderen Raum, der Dich dabei unterstützt, Deinen eigenen Atemrhythmus zu finden. Das Grundlagen- und die aufbauenden Seminare sind Räume die wir gemeinsam öffnen, an denen tiefe, heilsame Erfahrung möglich wird. Unterschiedliche fundierte Atem-Methoden, bioenergetische Körperarbeit, aktive und passive Meditationstechniken, unterstützen das tiefere Verstehen und Ankommen. Vermitteltes Hintergrundwissen und der Austausch in der Gruppe vervollständigen Deine Erfahrung. Das Grundlagenseminar ist eine gute Gelegenheit um unsere Arbeit näher kennen zu lernen und ist Bedingung für die darauffolgenden Aufbauseminare.

### **Das Wochenende ist zu empfehlen, wenn**

- Du in kleiner Gruppe und kompetenter Führung wieder mehr bei Dir und in Deinem Herzen ankommen möchtest.
- Du Dich durch Stress im beruflichen und privaten Alltag immer stärker belastet und atemlos fühlst und eine Auszeit brauchst.
- Du Dich in Deiner Persönlichkeit und Wahrnehmung weiter stärken und entwickeln möchtest.
- Du einen Weg zur Kraft und Mitte, zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Stille gehen willst.
- Du ein tieferes Verständnis für Dich und das Leben aufbauen möchtest.

Sich dem Atem zuwenden bedeutet gleichzeitig, sich der ältesten Meditations- und Achtsamkeits-Methode zuwenden. Der Atem bietet eine umfassende Stütze bei der Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen im menschlichen Leben. Er 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».

Dabei zu erfahren wie wir Menschen uns vom hektischen, problemorientierten Alltag lösen und entwickeln können, wie wir dabei lernen, was die Seele schwächt und was sie stark macht und wie wir Menschen im Herzen noch mehr ankommen können, ist ein Hauptanliegen dieses Wochenendes.

### **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 im Leben geht. Zu erfahren, dass wir viel mehr sind als Gedanken, Gefühle und Handeln.

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

An diesem Wochenende 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 entsteht Klarheit und Stille. Als Orientierungshilfe dient uns die Lehre der «Chakren» (Energiezentren) aus dem Yoga.