

**Laufenburg**



## **«Atem und Kunst» - Vernissage im alten Zeughaus Laufenburg**

Kategorie: Laufenburg

Veröffentlicht: 10. Dezember 2015



**(eing.) Am 5. Dezember fanden über 50 Gäste den Weg ins alte Zeughaus, um etwas über die «Magie des Atems» zu erfahren. Der Abend wurde zu einem besinnlichen, lebendigen und farbenfrohen Erlebnis! Simone Schaffner, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf, nutzte den wundervollen, kraftvollen Raum, um ihre kreative Arbeit vorzustellen.**

**In dieser verknüpfte sie das ernsthafte der Atemarbeit mit dem Spielerischen, Kreativen und Meditativen. Sie wählte 21 Lebensthemen und gestaltete diese auf Leinwand (Acryl). Ausgesuchte Achtsamkeitsübungen mit dem Atem und inspirierende Meditationstexte rundeten die einzelnen Themen ab. Das Spielerische fand seinen Ausdruck in dem «Kartenset der Achtsamkeit», das an dieser Vernissage vorgestellt wurde. 21 Karten und ein Übungsbuch laden ein, einen achtsamen Alltag zu gestalten. Eine Vorführung, untermalt mit feiner Gitarrenmusik von Olaf Kirchgraber, vermittelte einen ersten Eindruck.**

**Viele der Gäste haben die Übungen begeistert mitgemacht und waren beeindruckt von der Kraft des Atems.**