



Atem und Meditation



Sonntag, 25. bis Mittwoch, 28. Oktober 2020 in der Villa Sonnwend in Österreich

Der Atem ist ein Geschenk des Lebens. Unser Atemrhythmus drückt aus, wie wir leben. Die Achtsamkeit auf den Atem und den Leib fördert unsere Bewusstheit und Klarheit und hilft uns, uns selbst besser zu verstehen.

Wenn unser Atem freier und natürlicher fließt, gewinnen wir Lebenskraft und Freude. Die Verbundenheit mit dem eigenen Atem setzt Wandlungsprozesse in Gang und verstärkt die Präsenz für uns selbst und andere. Meditation führt uns dann in die Stille unserer selbst. Wir wollen uns in wundervoller Umgebung Raum für freie Bewegungen und für unseren natürlichen Atem geben.

Astrid Schünemann ist seit 1989 Diplom-Atemtherapeutin nach Middendorf (Berufsverband Atem) und von verschiedenen buddhistischen Organisationen autorisierte Meditationslehrerin. Sie ist Autorin zweier Bücher über den Atem. In Österreich leitet sie u.a. Fortbildungen für den Berufsverband der Yogalehrenden und für den Berufsverband der AtemlehrerInnen Österreichs.

Kursbeginn: Sonntag, 25.10. um 16 Uhr

Kursende: Mittwoch, 28.10. nach dem Mittagessen

Kurshonorar: 295,- ,zuzüglich Übernachtung und Vollpension, im DZ: 288,-/ im EZ 324,-

Zeiten: Täglich vormittags und nachmittags Atem, Bewegung und Meditation in der Gruppe.

Einzelstunden: Es ist möglich, zusätzlich zum Seminar auch eine Einzelstunde zu buchen.

Anmeldeschluss: 28. September 2020, mindestens 5 Teilnehmer, maximal 12

Weitere Informationen und Anmeldung: kontakt@astrid-schuenemann.de, www.astrid-schuenemann.de

Zimmerbuchung: (nach Anmeldung zum Seminar) bitte direkt über www.villa-sonnwend.at

