



www.astrid-schuenemann.de

ATEM und MEDITATION

14. und 15. Juni 2025

In der Tai-Chi-Schule in Lahr (www.taichi-lahr.de) bei Freiburg.

An diesen beiden Tagen kannst du Ruhe finden, dich bewegen, Stille erfahren und etwas über deinen Atem lernen.

Atem und Meditation, Samstag 14.6. von 10–17 Uhr, 90,-

Dieser Tag ist vorwiegend der Atemarbeit nach Middendorf gewidmet, mit einer Atem-Meditation zum Ausklang.

Meditation und Atem, Sonntag 15.6.2025 von 10–16.00 Uhr, 80,-

Dieser Tag ist vorwiegend der Atem-Meditation und der stillen Meditation gewidmet, mit ca. 60 Min. Körperarbeit zur Einstimmung.

Die Tage können einzeln gebucht werden oder zusammen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Astrid Schünemann, Dipl.Atemtherapeutin nach Middendorf, autorisierte buddhistische Meditationslehrerin, Übersetzerin, Seminarleiterin seit 1989, Autorin von zwei Büchern über Atemarbeit im Asuntara-Verlag.

www.astrid-schuenemann.de

Anmeldung an astridx@orange.fr und Anzahlung von 20,- mit Vermerk des Datums. Der gesamte Betrag ist fällig zum 1.6. Bei Absage nach dem 1.6. wird die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten.

