



[www.astrid-schuenemann.de](http://www.astrid-schuenemann.de)

## ATEM und MEDITATION

14. und 15. Juni 2025

In der Tai-Chi-Schule in Lahr ([www.taichi-lahr.de](http://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](http://www.astrid-schuenemann.de)

Anmeldung an [astridx@orange.fr](mailto: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.

