

Atem-Meditationen 2016



NEUSCHÖNSTATT

Eine Stunde aktive Wellness! Mit und durch den Atem sich und den Körper neu erfahren und spüren. Gleichzeitig entspannen, loslassen vom Alltagsgeschehen, zu sich selbst finden und zu neuen Kräften heranwachsen.



Zielgruppe

Männer und Frauen jeden Alters, die sich Zeit nehmen möchten für ihre innere Lebenskraft

Ort

Bildungszentrum Neu-Schönstatt, 8883 Quarten

Leitung

Marlis Bernet, 20 Jahre Atem-Erfahrung
Dipl. Sozialarbeiterin HSF

Kosten

Fr. 12.00

Anmeldung

Sr. Renata-Maria Becchio
Tel. 081 511 61 56 / Fax 081 511 02 02
gastbetreuung@neuschoenstatt.ch

Termine

Mo	04.01.2016
Mo	01.02.2016
Mo	07.03.2016
Mo	04.04.2016
Mo	02.05.2016
Mo	06.06.2016
Mo	04.07.2016
August	keine Atem-Meditation
Mo	05.09.2016
Oktober	keine Atem-Meditation
Mo	07.11.2016
Mo	05.12.2016

jeweils 10.00 Uhr und 19.30 Uhr
(60 Minuten)

Bildungszentrum Neu-Schönstatt

Josef-Kentenich-Weg 1
8883 Quarten
Telefon 081 511 02 00
www.neuschoenstatt.ch

«Wir lassen den Atem kommen,
wir lassen den Atem gehen und warten,
bis er von selbst wieder kommt.»
Ilse Middendorf