Atem-Meditationen 2017

NEUSCHÖNSTATT

Der Atem ist
jene unerschöpfliche Quelle der Kraft,
die stets in uns plätschert
und zu sprudeln beginnt,
sobald unser Bewusstsein sie entdeckt.

Der erfahrbare Atem

nach Prof. Ilse Middendorf

Der erfahrbare Atem ist das Tor zum Leben, zu Gelassenheit und Ruhe im Alltag.

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

Diese einfache Regel lernt Zulassen, Loslassen, Geschehen lassen, Nichtmachen-wollen - und lernt das Atemgeschehen bewusst wahrzunehmen. Das führt mit der Zeit zu einer gelösteren inneren und äusseren Haltung, zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen.

**einmal im Monat - montags
10.00 Uhr oder 19.30 Uhr
60 Minuten**

(Daten siehe Rückseite)

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

Ankommen und still werden

Atemübungen helfen den Alltag los zu lassen, ins bessere Spüren des eigenen Körpers zu finden. Das körpergerechte Sitzen und eine gute Körperhaltung lassen den Atem leichter und besser fliessen.
Verspannungen können sich lösen, Lebendigkeit von innen erwacht.

Zeit der Stille

Kurze Begleitung in die Stille. Das Anwesend-Sein im Atem führt zur Ruhe, zur eigenen Mitte, zum Vertrauen in sich selbst und ins Dasein - schenkt Stille zum Ruhen in sich selbst und in Gott.

Zurück in den Alltag

Abschliessende Atemübungen führen in aller Ruhe zurück in die äussere Achtsamkeit, ins äussere, leichtere Leben.

Zielgruppe	**Für Frauen und Männer, die sich Zeit nehmen möchten für ihre innere Lebenskraft und mehr Lebensfreude.**
Ort	**Bildungszentrum Neu-Schönstatt, 8883 Quarten**
Leitung	**Marlis Bernet, 20 Jahre Atem-Erfahrung Dipl. Sozialarbeiterin HSF**
Kosten	**Fr. 14.00**
Anmeldung	**Sr. Renata-Maria Becchio Tel. 081 511 61 56 gastbetreuung@neuschoenstatt.ch**

Termine 2017

Montag	**09. Januar**
Montag	**13. Februar**
Montag	**06. März**
Montag	**03. April**
Montag	**08. Mai**
Montag	**12. Juni**
Montag	**03. Juli**
	August keine Atem-Meditation
Montag	**04. September**
	Oktober keine Atem-Meditation
Montag	**06. November**
Montag	**04. Dezember**

jeweils 10.00 Uhr und 19.30 Uhr (60 Minuten)