

ATEM-MEDITATION 2019

# Zulassen, loslassen, geschehen lassen – lernen, bewusst zu atmen.

## Atem-Meditation

Einmal im Monat,  
immer montags  
10.00 Uhr oder 19.30 Uhr,  
jeweils 60 Minuten



«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.»

Prof. Ilse Middendorf

HOTEL/RESTAURANT  
SEMINARE  
VERANSTALTUNGEN  
SPIRITUALITÄT

Josef-Kentenich-Weg 1  
8883 Quarten  
T +41 81 511 02 00  
[www.neuschoenstatt.ch](http://www.neuschoenstatt.ch)



ZENTRUM  
NEU-SCHÖNSTATT

WEITBLICK UND INSPIRATION

# ATEM-MEDITATION 2019

## 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 Ruhem 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.

---

<b>Zielgruppe</b>	Für Frauen und Männer, die sich Zeit nehmen möchten für ihre innere Lebenskraft und mehr Lebensfreude
<b>Ort</b>	Zentrum Neu-Schönstatt, 8883 Quarten
<b>Leitung</b>	Marlis Bernet, 20 Jahre Atem-Erfahrung Dipl. Sozialarbeiterin HSF
<b>Kosten</b>	CHF 15.00
<b>Anmeldungen</b>	Schwester Renata-Maria Becchio, T +41 81 511 02 00 oder +41 79 389 17 34, <a href="mailto:gastbetreuung@neuschoenstatt.ch">gastbetreuung@neuschoenstatt.ch</a>
<b>Termine</b>	7. Januar, 4. Februar, 11. März, 8. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember

Immer montags, jeweils 10.00 Uhr und 19.30 Uhr (60 Minuten)  
Im August finden keine Atem-Meditationen statt.

---