



ATME DICH FREI!

**ATMEN = LEBEN.
Mehr ATMEN = mehr LEBEN.
Bewusst ATMEN = bewusst LEBEN.**

Atme dich frei! als Vormittags- und Abendseminar im Freiraum.

Dein Atem hält dich am Leben, er ist die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Bewusstes Atmen reinigt Körper und Geist, hilft uns Ballast loszulassen und Wesentliches zu erkennen. Einfache Körper- und Atemübungen zum Auflockern stimmen uns ein auf eine geführte Atem-Meditation in geschützter Atmosphäre. Du brauchst bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen.

Termine: 22.4. / 6.5. / 20.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7. 2015

Mittwoch Vormittag 9:00 - 11:00 Uhr und /oder
Mittwoch Abend 19:00 - 21:00 Uhr (jeweils 14 tägig)

Kosten: € 23,- pro Abend / € 126,- pro Block (6 x)

Ort: FREIRAUM, Hochschlag 8/20, 4645 Grünau

Anmeldung: Mag. Karin Moser 0664/2711712
k-moser@gmx.at oder www.freiraum-zum-sein.at

