

Von meinem Atem bewegt, eine Erfahrung...



Der Atem erhält und „versorgt“ unser Leben, ohne dass wir ihn **bewusst** wahrnehmen. Er bringt uns neue Kraft, belebt und erfrischt und lockert und löst unseren inneren „Ballast“.

Durch eine immer feiner werdende Empfindungsfähigkeit auf das, was der Atem in unseren verschiedenen Körpergegenden **be**-wirken kann, wird er für uns erfahrbar!

Dabei kann sich Neues miteinander verbinden und ein Erleben/Bewusstsein von ganzheitlicher Lebendigkeit und Freude, innerer Ruhe und Gelassenheit einstellen.

Der ur-eigene Atem/Lebensrhythmus wird Träger und Gestalter...auch in unserem Alltag!

Gerne lade ich Sie zu einem neuen Kurs ein:

Am Samstag 04.11.23, von 14 – ca 16:30 Uhr, in der Soundoase, Lameystrasse 8, Mannheim.

**Kontakt: Bärbel Schütz, Atemtherapeutin,
06223/7290881, www.atem-wandelt.de**

Bequeme Kleidung und Strümpfe empfehle ich 😊.