

**Kosten:** 340.- CHF inklusiv Früchte und Getränke  
(ohne Übernachtung und Mahlzeiten)

**Anmeldung und Fragen:**

[si.schaffner@swissonline.ch](mailto:si.schaffner@swissonline.ch)

M. Schaffner +41 79 454 88 03

**Seminarort:**

Zentrum für Atemtherapien, Atempsychologie  
und Coaching  
Im Blauen Haus  
Weiherweg 18,  
CH-5080 Laufenburg

---

**Leitung: Mark Schaffner**

*Atem- und Körpertherapeut, Coach und Supervisor, Meditations- und  
Achtsamkeitslehrer mit über 30 Jahren Erfahrung*

**Assistenz: Simone Schaffner**

*Diplomierte Atemtherapeutin und Atempädagogin nach Prof. Ilse  
Middendorf*



***Wir freuen uns auf Dich.***

[www.atem-inspiration.ch](http://www.atem-inspiration.ch)



**Tauche ein in die Tiefe des Seins!**

*Stell Dir vor es wird still und friedlich,  
Du begegnest Dir, Deiner Kraft und Essenz.*

*Samstag, 27. August 2022*

*09.00 – 18.00 Uhr*

*Sonntag, 28. August 2022*

*09.00 – 16.00 Uhr*

In jedem einzelnen Samenkorn sind alle wichtigen Grundlagen für das Leben und Wachstum enthalten.

Ebenso beim Menschen ... hier sprechen wir auch von den «Essentiellen Fähigkeiten». Dazu gehören zum Beispiel das Mitgefühl, die Selbstliebe, die Lebensfreude, die Kraft und die Fähigkeit von «präsent sein». Durch prägende Erlebnisse in der Kindheit, Traumata, Hindernisse und Schwierigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld entwickeln sich im Verlaufe unseres Lebens falsche Glaubenssätze und Lebensdrehbücher, negative Gedanken, Ängste, ein verzerrtes Selbstbild und auch Selbstablehnung. Damit verbauen wir unbewusst den Zugang zu den essentiellen Fähigkeiten. Der Kontakt zum Lebensstrom und zum «Sein» bricht ab.

Stell Dir vor, Du kannst einen Weg beschreiten, der Dich eintauchen lässt - weit in Dein Inneres. Auf der Reise dorthin begegnest Du Dir selber und den Hindernissen, die Dich vom Lebensstrom trennen. Wie tiefer Du aber hineintauchst, umso mehr verklingen sie, als Geräusch in weiter Ferne. Es wird still, ruhig und Du begegnest Deinem Herzen und Deiner Wahrheit, dem «Sein».

Erfahren wir Menschen diese Tiefe, ist der Zugang zu den ganz individuellen Essenzen wieder freigelegt und der Lebensstrom kann sich in die verschiedenen Lebensbereiche als schöpferische Kraft ausdehnen.

Während dieser Tage werden wir den Weg ins Innere, ähnlich wie in den vergangenen Workshops auch, mit ausgewählten Methoden aus «Breathwork», der Bioenergetik, mit aktiven und passiven Meditationstechniken erkunden. Das tiefe Eintauchen, jedes für sich und gemeinsam in der Gruppe unterstützt die Reise. Vermitteltes Hintergrundwissen bringt Klarheit für das notwendige Verstehen, um was es geht. Der Körper und ganz besonders der Atem sind auch in diesen Tagen wichtige Türöffner. Die Sensibilisierung für feine Energien wird durch die zahlreichen Übungen angeregt und dient der Orientierung nach Innen und Aussen.

## Wenn Du ...

- ... Dich durch Stress im beruflichen und privaten Alltag immer stärker belastet und atemlos fühlst und eine Auszeit suchst,
- ... in kleiner Gruppe und kompetenter Führung wieder mehr bei Dir und in Deinem Herzen ankommen möchtest,
- ... Dich in Deiner Persönlichkeit und Wahrnehmung noch weiter erleben, erfahren und entwickeln möchtest,
- ... den Weg des Verstehens, der Klarheit, der Gelassenheit und Stille gehen willst,

**... ist dieses Seminar möglicherweise genau das Richtige für Dich. Wir freuen uns auf Deine Anmeldung.**

Wenn Du noch nie an einem unserer Seminare im Blauen Haus Laufenburg teilgenommen hast, möchten wir in einem persönlichen Erst-Gespräch zusammen mit Dir herausfinden, ob das Seminar für Dich geeignet ist.

