

# Abende der Begegnung und Meditation



Im Blauen Haus Laufenburg

Einmal im Monat 19.30 – 21.30 Uhr

- mit sich in Beziehung treten
- vom Augenblick berühren lassen
- die eigene Wahrnehmung erweitern
- die Inneren Heilkräfte entfalten
- in die Ruhe und Stille eintreten
- dem Ich und dem Du begegnen
- sich auf feine Energien sensibilisieren
- der eigenen Spiritualität Raum geben

Termine und Anmeldung unter:

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



Zentrum für Atemtherapien,  
Atempsychologie und Coaching  
Weiherweg 18  
CH 5080 Laufenburg

Anmeldung: +41 79 454 88 03  
[www.atem-inspiration.ch](http://www.atem-inspiration.ch)

im Blauen Haus Laufenburg

Diese Abende sind für Dich da, um das Wissen über die Heilkräfte des Atems, der Achtsamkeit und Meditation in kleiner Gruppe zu üben.

Wir nutzen geführte, aktive und stille Meditationen, Übungen aus der Atem- und Körpertherapie, aus NLP und dem Yoga.

Vermitteltes Hintergrundwissen und der Austausch in der Gruppe vervollständigen die Erfahrungen.

Mit schamanischen Reisen nach Innen und Ritualen in freier Natur runden wir manche Abende ab.

Wir freuen uns auf Dich!

Mark Schaffner, Kursleitung  
Simone Schaffner, Assistenz

Kosten: 30.- CHF/Abend (Im Abo: 25.-)