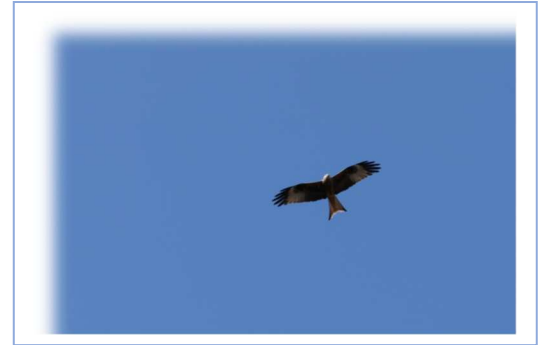


Wann warst Du das letzte Mal auf einer Reise zu Deiner inneren Natur?

«Die innere Natur ist hell, kraftvoll und kreativ»



Wie in den letzten Jahren möchten wir auch im Jahr 2024 mit diesem besonderen Breathwork-Seminar Dir eine Rückzugs- und Time-Out- Möglichkeit geben, in der Du Ruhe, Stille und Weite findest und in Deiner eigenen Mitte ankommst.



Von Freitag 5. Juli, 14.00 Uhr - Sonntag 7. Juli, 16.00 Uhr

und

Von Freitag 13. Sept., 14.00 Uhr – Sonntag 15. Sept. 16.00 Uhr

Gruppengröße: Zwischen 6 und 8 Personen.

Für wen ist dieses Seminar: Wenn Du schon einmal mit dabei warst, freuen wir uns, wenn Du diese Gelegenheit nutzt, um das Erfahrene zu vertiefen und dabei Neues dazu zu lernen. Die ausgewählte Mischung aus Prozessarbeit, Körper-, Atem- und Energiearbeit helfen Dir, erneut Deine Lebenskräfte zu wecken und Dich noch umfassender als Ganzheit zu erfahren. Neu werden wir die Reichianische Arbeit und Bioenergetik mehr in den Fokus stellen, um die Energieblockaden über diesen Weg verstehen und lösen zu lernen.

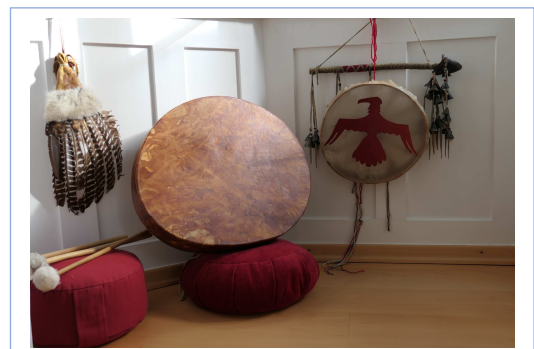
Wenn Du noch nie ein Seminar im Blauen Haus besucht hast, möchten wir Dich in einem kurzen Telefon- oder Videogespräch kennen lernen, um Fragen Deinerseits zu beantworten und gemeinsam zu schauen, ob dieses Angebot das Richtige für Dich ist.

Wir legen besonderen Wert auf Achtsamkeit und Sorgfalt in unserer über 30-jährigen Arbeit. Die Tage sind aufbauend und lehnen sich an die Vortage an. Dabei ist es uns wichtig, dass Du eine gute, vertrauensvolle Verbindung mit Deiner Mitte (Erdung) aufbauen kannst, die wiederum die Basis dafür ist, dass das Erfahrene auf Dich immer wieder eine tragende, langfristige und lösende Wirkung hat.

Wir arbeiten mit ausgesuchten Methoden aus...

- aktiven und stillen Meditationen
- schamanischen Elementen
- Breathwork (Verbundener Atem, Re-Birthing etc.)
- Bodywork
- Herzarbeit
- Bioenergetik/Reichianische Arbeit
- Einzelarbeit/ Vertiefung

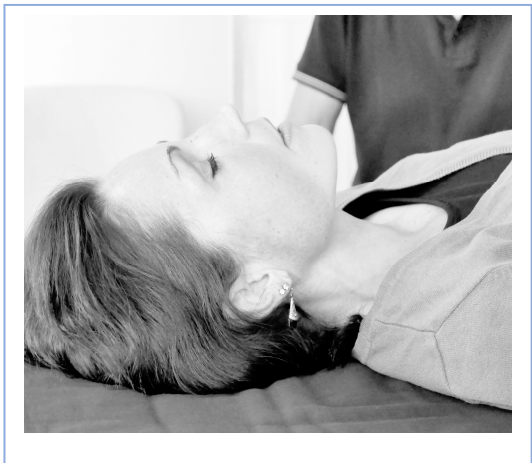
Das nötige Hintergrundwissen wird stets in der Gruppe vermittelt und die Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht.



Grundlage/ Um was geht es: In jedem einzelnen Samenkorn sind alle wichtigen Grundlagen für das Leben und das Wachstum enthalten. Ebenso beim Menschen, hier sprechen wir auch von den «Essenziellen Fähigkeiten». Dazu gehört 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 Alltag entwickeln sich falsche Glaubenssätze, Antreiber, Lebensdrehbücher, negative

Gedanken, Ängste, ein verzerrtes Selbstbild und auch Selbstablehnung. Damit verbauen wir unbewusst den Zugang zu diesen essenziellen Fähigkeiten. Der Kontakt zum Lebensstrom (Lebensenergie) und zum «Sein» bricht ab.

Stell Dir vor, Du gehst einen Weg, der Dich eintauchen lässt - weit in Dein Inneres. Auf der Reise dorthin begegnest Du 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, Deinen Essenzen und dem «Sein». Breathwork, Rebirthing, Tranceatmung sind uralte Methoden, welche die «Grosse Atemreise» beschreiben und Dich in eine tiefe Erfahrung von Transzendenz führen können. Dabei hat sich gezeigt, dass eine gute Vorbereitung Dir hilft Deiner heilenden, schöpferischen Urkraft zu begegnen.



Stimmen aus dem Seminar:

- *Ich möchte mich nochmals herzlich bedanken für das Mega-Seminar. Ich habe nicht geahnt, dass es so tief gehen kann. Diese grosse Kraft des Atems! Er ist mega eingefahren.*
- *Das Wochenende hat auch nachhaltig total positiv in mir weitergearbeitet. Es war einfach alles super, sehr schön. Die Gruppe, die Leitung, die Präsenz von Euch, die Räumlichkeiten, die Organisation, die Infos. Ein grosses Dankeschön!*
- *Ich habe so sehr profitiert vom Breathwork-Wochenende. So vieles wirkt und schwingt noch nach. Ich kann gar nicht genug betonen, wie stimmig ich alles fand.*

Kosten: 630.- CHF inklusiv Früchte und Getränke (ohne Übernachtung)

Anmeldung/Fragen: www.atem-inspiration.ch, Mark Schaffner +41 79 454 88 03

Im Blauen Haus, Weiherweg 18, 5080 Laufenburg

Leitung: Mark Schaffner, Atem- und Körpertherapeut, Coach, Supervisor

Assistenz: Simone Schaffner, Diplomierte Atemtherapeutin und Atempädagogin

Übernachtung: Wir haben ein paar wenige einfache Übernachtungsmöglichkeiten (50.-) – es gibt aber auch im naheliegenden Städtchen Laufenburg günstige Möglichkeiten zum Übernachten, wie zum Beispiel im www.hausamschlossberg.ch, oder auf der anderen Seite vom Rhein in Laufenburg-Deutschland. Wir geben Dir gerne weitere Adressen.

Bitte bereite Dich vor: In der Woche vor dem Seminar Verzicht auf Alkohol, Drogen, schwere, ungesunde Speisen. Am Abend und in der Nacht auf den Samstag bzw. Sonntag kein Ausgang, keine Unternehmungen – bleib ganz bei Dir.

Bitte mitbringen: bequeme, weite Kleidung (keine Strassenkleider) Notizmaterial, warme, möglichst rutschfeste Socken, leichte Mahlzeit fürs Mittagessen (vor Ort gibt es die Möglichkeit, dass Du Dein Essen warm machen kannst.)

Bitte begleiche die Seminarkosten bar, vor Ort.

Wir können Dir eine Anerkennung als Weiterbildung ausstellen. Betreffend Krankenkassen-Zusatzversicherung bitten wir Dich, diesbezüglich mit uns Kontakt aufzunehmen.