



Im **2026** gibt es wieder ein **besonderes** Breathwork- und Meditations-Seminar.

Wie die letzten Jahre auch, ist die Themenwahl eingebettet in eine Struktur aus Retreat, Bewegung, Begegnung, aus Atem – und Energiearbeit. Bist Du dabei?

An diesem Wochenende kannst Du...

«**Ankommen**», innere Spannungen abbauen, die vielen Gedanken im Kopf zur Ruhe bringen, Kraft, Kreativität, Lebendigkeit finden, Dich neu, ganz und positiv erfahren, Deinen Buddha in Dir erwecken...

...und die Energiezentren in Deinem Körper aktivieren, Achtsamkeit und Meditation vertiefen, mit feinen, heilenden Energien arbeiten, spezielle herzöffnende Mediationen im kleinen Kreis praktizieren, deinen Atem als Kraftquelle nutzen und mit dem Herzen Dich und die Welt sehen.

Freitag, 06.02.2026	14 – 18 Uhr
Samstag, 07.02.2026	09 – 18 Uhr
Sonntag, 08.02.2026	09 – 16 Uhr



Gruppengrösse: max. 10 Personen.

Wenn Du schon einmal mit dabei warst, freuen wir uns, wenn Du auch diese Gelegenheit wieder nutzt, um zu vertiefen, Dich zu erinnern, Dich zu stärken und Deinem Wesen Raum gibst. Eine ausgewählte Mischung aus Körper-, Atem- und Energiearbeit helfen Dir, tiefe Ruhe zu erfahren, Deine Lebenskräfte zu wecken und Dich als Ganzheit zu erleben.

Wenn Du noch nie ein Seminar im Blauen Haus besucht hast, möchten wir Dich in einem kurzen Telefon- oder Videogespräch kennen lernen und offene Fragen klären. Gemeinsam schauen wir, ob dieses Seminar das Richtige für Dich ist. In unserer langjährigen Tätigkeit legen wir grossen Wert auf Achtsamkeit und Sorgfalt.

Wenn Du Therapeutin/ Therapeut bist/ mit Menschen beruflich zu tun hast ist dieses Seminar sehr zu empfehlen, weil es Deine persönliche, innere Entwicklung und Qualität Deiner Arbeit fördert. Auch ist dies eine ausgezeichnete Gelegenheit, unsere Arbeit näher kennen zu lernen. Siehe auch Lehrgang im 2026 «Professionell angewandtes Breathwork in der spirituellen und therapeutischen Arbeit».

Wir arbeiten u.a. mit...

- **aktiven und stillen Meditationen**
- **schamanischen Elementen**
- **Breathwork (Verbundener Atem, Re-Birthing)**
- **Bodywork, Bioenergetik und Chakraöffnung**
- **Herzarbeit**

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



Themenwahl - um was geht es:

Man sieht nur mit dem Herzen gut; das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. Dieses bekannte Zitat aus *«Der kleine Prinz»* von Antoine de Saint-Exupéry hat Millionen Menschen dazu bewegt, nach dem tieferen Sinn dieser Aussage zu suchen. Dieses Zitat spricht nämlich die Grenzen unserer oberflächlichen Wahrnehmung an. Dabei bezieht sich die Aussage auf das Herz, welches in Verbindung mit sozialen Gefühlen, Intuition, Einfühlungsvermögen und einem inneren, spirituellen Verständnis steht und sich weder messen noch auf intellektuellem Weg aneignen lässt.

Dieses Thema ist heute brisanter, denn je und es braucht unsere tägliche Aufmerksamkeit - ein Leben lang. Deshalb werden wir uns auch in diesem Seminar erneut damit befassen. Wir erforschen in der Tiefe das Zitat «Mit dem Herzen sehen» und erfahren dieses als wichtiges und sicheres Fundament für die Welt in uns und ausserhalb von uns. Dazu ein passendes Zitat des Dalai Lama: **«Damit man echtes Mitgefühl für sich selbst und andere entwickeln kann, muss man zuerst ein Fundament haben, auf dem Mitgefühl kultiviert werden kann».**

Das Breathwork- und Meditations-Seminar im Blauen Haus bietet Dir die wundervolle Gelegenheit, dieses Fundament zu kultivieren und an der Heilkraft Deines Herzens zu arbeiten.

Wie in all den Jahren vorher, geht es auch in diesem Seminar nicht darum, die Methoden in den Vordergrund zu stellen, sondern einen Inhalt, ein Ziel und einen passenden Weg zu beschreiten. Die geeigneten Werkzeuge/ Methoden nehmen wir dann als Unterstützung dazu, um eine ganzheitliche Erfahrung zu machen, im Sinne von Orientierung für Körper, Geist und Seele.

Kosten: 590.- 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 im Haus (zusätzlich 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.

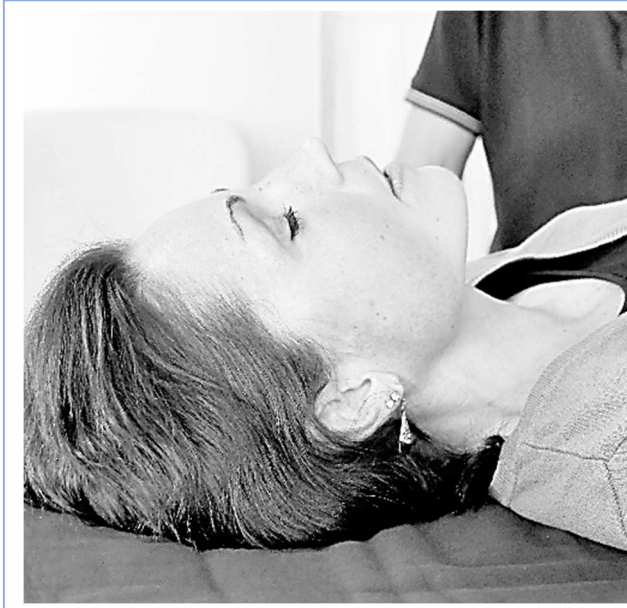
Wir können Dir eine Anerkennung als Weiterbildung ausstellen. Betreffend Krankenkassen-Zusatzversicherung bitten wir Dich, diesbezüglich mit uns Kontakt aufzunehmen.

Gedanken zur Vertiefung:

Das Thema: «Mitgefühl für Andere bedarf dem Mitgefühl für sich selbst!» Mit dieser Aussage vom Dalai Lama wurde ich, vor nun bald 30 Jahren, in einem Meditationszentrum in Österreich, ein erstes Mal konfrontiert. Der damalige Leiter und spirituelle Lehrer Burkhardt Kiegeland hat uns über mehrere Jahre durch einen Lern-Prozess begleitet und uns Schüler kontinuierlich mit diesem Thema herausgefordert. Dank der «Mind Fullness Based Stress Reduction»-Welle (MBSR), hat die buddhistische Sichtweise von Mitgefühl und Selbstmitgefühl auch unsere humanistische Psychologie erreicht, welche die positiven Wirkungen auf die Gefühle durch verschiedene Forschungsarbeiten bestätigt. Damit das Thema «Mitgefühl für Andere und sich selbst» nicht als ein intellektuelles Konstrukt in unseren Gedanken hängen bleibt, brauchen wir Menschen unmittelbare Erfahrungen.

Dafür eignen sich besonders ausgewählte Atem- und Körperarbeiten, Breathwork und Meditationen.

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 zeigt sich Dein Atem als grosse heilende, schöpferische Urkraft.



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, ich hätte das nicht für möglich gehalten!

Das Wochenende hat auch nachhaltig in mir viel Positives bewirkt. Es war einfach alles rund, achtsam und 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 im Blauen Haus. So vieles wirkt und schwingt noch nach. Ich kann gar nicht genug betonen, wie stimmig ich alles fand.



In kleiner Gruppe! Reserviere Dir schon heute das Wochenende und melde Dich bei uns.