

# **Bewusst integratives Atmen**

## **13.-14 Januar 2024**

Wir freuen uns sehr euch zu begleiten an diesem Wochenende.

Einige Jahre sind vergangen, seit wir diese Atem - Form anboten. Die ersten Erfahrungen machten wir in der Schamanischen Ausbildung und später erlernten wir es bei Adelbert Schneider einem seit vielen Jahren geübten Rebirther, durchs mit leiten von vielen Gruppen-Sitzungen, die wir später selbst leiteten.

Wir werden euch sehr achtsam an diese Kraft des Bewussten integrativen Atems heranzuführen, mit Meditation und mit Zeit verbringen in der Natur.

Du wirst Raum haben das erlebte nach der abendlichen Sitzung zu Malen und aufzuschreiben.

Am Sonntag werden wir gemeinsam das Erlebte integrieren mit Meditation und Teilkreis.

**Wichtig: wenn du Herzkrank oder psychisch krank bist, kannst du an diesem Wochenende nicht teilnehmen. Wenn du eine solche Krankheit gehabt hast und schon viele Jahre wieder genesen bist, müssen wir es wissen und beurteilen, ob es möglich ist oder nicht! Anmelden bitte bis eine Woche vor dem Seminar!**

**Eintreffen: Samstag 11.30 Uhr, Wiesenweg 1. 7310 Bad Ragaz**

**Ende: Sonntag ca. 13.30 Uhr**

**Kosten: Fr. 300.- für Haus, Essen und Seminar**

Wenn wir dein Interesse geweckt habe für dieses Seminar freut uns das sehr.

Liebe Grüsse Uruna & Hansheiri