



Freitag 27.03.2020

NEU: zeiTraum 1070 Wien, Bandgasse 34/29c

Atme dich frei in der Atmerei

ATMEREI

19:00-21:30h

**Atemsitzungen mit Intention -
für Anfänger und Erfarene**

(Gorgin Moaweni, Ines Koch, Krista Gilda Kerner, Bettina Arbesleitner)

Auf mehrfachen Wunsch widmen wir uns in der diesjährigen Frühlingsatmerei einem der zentralen Elemente in der Atemarbeit: der Atemsitzung.

In der Vorbereitung wird diesmal mit einer Intention/Absicht gearbeitet. In zwei aufeinanderfolgenden Einheiten erlebst du sowohl als Erfarende/r als auch in der Rolle der/s Begleitenden die Wirkung des bewußten verbundenen Atmens und der zuvor gesetzten Intention.

Sowohl Neugierige (ohne Atemerfahrung) als auch Erfarene sind herzlich willkommen!

Beitrag: 10€

Info +43 664 652 7596 Bettina, Verein ATMAN

Weitere Atmerei-Termine: 19.06.2020 - Prater, 25.09.2020, 18.12.2020 zeiTraum

info@atman.at

www.atman.at