



**Freitag 18.09.2020**

**NEU:** zeiTraum 1070 Wien, Bandgasse 34/29c

# Atme dich frei in der Atmerei

**ATMEREI**

**19:00-21:30h**

**Vermehren wir die Freude durch bewußtes Atmen!**

(Bettina Arbesleitner und Linda Benkö)

Übungen und Meditation zur Transformation von Leid in Freude („Tonglen“)  
und  
Bewegte Atemübungen zur Freude

**Bitte um Anmeldung bei Bettina unter 0664 65 27 596  
oder arbesleitner@gmx.at!**

**Beitrag: 10€**

Info +43 664 652 7596 Bettina, Verein ATMAN

**Nächster Atmerei-Termin: 18.12.2020 zeiTraum**

**info@atman.at**

**www.atman.at**