



NEUSCHÖNSTATT

Der erfahrbare Atem
nach Ilse Middendorf

Atem-Meditationen 2012

Eine Stunde aktive Wellness! Mit und durch den Atem sich und den Körper neu erfahren und spüren. Gleichzeitig entspannen, loslassen vom Alltagsgeschehen, zu sich selbst finden und zu neuen Kräften heranwachsen.

Zielgruppe

Männer und Frauen jeden Alters, die sich Zeit nehmen möchten für ihre innere Lebenskraft

Ort

Bildungszentrum Neu-Schönstatt, 8883 Quarten

Leitung

Marlis Bernet, 20 Jahre Atem-Erfahrung
Dipl. Sozialarbeiterin HSF

Kosten

Fr. 10.00

Anmeldung

Sr. Renata-Maria Becchio
Tel. 081 739 18 18 / Fax 081 739 10 10
gastbetreuung@neuschoenstatt.ch

«Wir lassen den Atem kommen,
wir lassen den Atem gehen und warten,
bis er von selbst wieder kommt.»
Ilse Middendorf

Termine

| | |
|------------------------------|------------|
| Mo | 09.01.2012 |
| Mo | 06.02.2012 |
| Di | 06.03.2012 |
| Di | 10.04.2012 |
| Mo | 07.05.2012 |
| Mo | 11.06.2012 |
| Mo | 02.07.2012 |
| August keine Atem-Meditation | |
| Di | 04.09.2012 |
| Mo | 08.10.2012 |
| Di | 06.11.2012 |
| Mo | 03.12.2012 |

jeweils 10.00 Uhr und 19.30 Uhr
(60 Minuten)

Bildungszentrum

Neu-Schönstatt

Quartnerstrasse 10

8883 Quarten

Telefon 081 739 18 18

Weitere Veranstaltungen und

Infos www.neuschoenstatt.ch