



Zentrum für Atem- und Körpertherapie erfahrungsbasiert – prozessorientiert – entwicklungspsychologisch fundiert

Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg im Breisgau
Fon +49 761 88868236, kontakt@zfakt.de, www.zfakt.de

Atem, Meditation und Achtsamkeit **Zur Ruhe kommen im Jetzt**

Der Atem begleitet uns das ganze Leben. Mit einem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt und mit einem Letzten verlassen wir sie wieder...

Atem- und Körperübungen helfen uns, mit der Aufmerksamkeit in unseren Körper zu kommen. Die Atembewegung kann freier fließen und wird zur inneren Stütze, von der wir uns tragen und leiten lassen. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditation finden wir Gelassenheit und stärken die eigene Mitte. So können wir den Alltag für eine Weile in den Hintergrund treten lassen. Nach und nach erfahren wir, was es heißt in den gegenwärtigen Moment und zur Ruhe zu kommen. Das stärkt das Vertrauen in eine andere Lebenserfahrung:

„Du musst nichts tun, nichts beeinflussen oder verändern, nur beobachten.“

Thich Nhat Hanh

- Datum: 15. Februar, 7. März, 9. Mai, 20. Juni, 11. Juli, 19. September,
17. Oktober, 14. November und 12. Dezember 2020
Samstag, jeweils von 8:45 bis 10:30 Uhr
- Kursgebühr: 20 € für die Einzeltermine oder 60 € für 4 Termine.
- Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg
- Leitung: Kirsten Sander
- Anmeldung: Anmeldung unter sander@zfakt.de oder telefonisch 0761 - 47 68 051

Der Kurs wird mit jeweils 2 Stunden à 60 Minuten für die Ausbildungsvorbereitungszeit anerkannt.