



*Im Fluss mit dir selbst*

# BEWEGUNGSMEDITATION

**1x pro Monat**

Freitag, 15.5. | 12.6. | 14.8. | 11.9. | 9.10. | 13.11. | 11.12.

19.00 - 20.15 Uhr | je 30 CHF

Praxis Dein Atemraum, Oberurnen

[WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH](http://WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH)

— ” —

*Die Meditation lehrt uns, wie wir loslassen und inmitten des Wandels in unserer Mitte bleiben können.*

*-Jack Kornfield-*

— ” —



Bewegungsmeditation lädt dich ein, den Körper als Tor zur inneren Stille zu erleben. In der Bewegung kommst du in Kontakt mit dem, was dich im Moment bewegt – innerlich wie äußerlich. Wir beginnen mit einem dynamischen Teil, in dem bewusst geatmet, getanzt und der Körper bewegt wird. Dies hilft uns, den Ballast des Alltags abzuschütteln, im Körper anzukommen und den Geist zu beruhigen. Erst danach folgt eine Phase der Stille und der klassischen Meditation.

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse – nur Offenheit und Neugier, dich selbst in Bewegung neu zu entdecken. Der Kurs eignet sich für alle, die sich nach mehr Präsenz, Lebendigkeit und innerem Gleichgewicht sehnen.

*Anmeldung bis am Vorabend, 18 Uhr*

|

## DEIN ATEMRAUM

PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Nadia Gallati, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

Poststrasse 14 | 8868 Oberurnen | T 079 233 48 78

[WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH](http://WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH)