

## **DAS WUNDER DES BEWUSSTEN ATMENS**

Die Sieben Bereiche der Achtsamkeit

Ziel: Durch bewusste Atmung im Alltag eine neue Haltung und grössere Achtsamkeit entwickeln.

Im Januar starten der 4er-Blocks dieser Atemworkshops. An diesen Terminen werden wir die "Sieben Bereiche der Achtsamkeit" für ein befreites und erfülltes Atmen in allen Lebenssituationen erlernen. Dieses System ist aufgebaut in 16 stufenweisen Übungen, welche die bewusste Atmung und die Präsenz im Alltag fördern.

"Wir leben, als wären wir in einem Traum. Wir werden in die Vergangenheit zurückgeworfen und in die Zukunft hineingezerrt. Unser Kummer ist es, der uns fesselt; unser Festhalten an Wut, Angst und Unruhe macht uns unfrei. Befreiung bedeutet hier, dass wir darüber hinausgelangen, dass wir diese Bedingungen hinter uns lassen, um vollkommen wach, voller Freude und Lebendigkeit, entspannt und in Frieden zu leben." (Thitch Nhat Hanh)

Im Schnitt machen wir rund 26.000 Atemzüge am Tag - wäre es da nicht schön, wenn jeder einzelne davon zu einer Quelle reiner Freude und Lebendigkeit würde? 26.000 mal am Tag erfüllt sein von Freude und tiefem Glück!

Die Workshops finden in Gruppen statt, die auch gemeinsam alle 16 Stufen gehen.

Bitte mitbringen:  
Lockere Kleidung, Schreibzeug (Notizblock), evtl. Sitzkissen

### **2009 – ein weiteres spontanes Jahr**

Wir haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass gerade ganz spontan durchgeführte Atemseminare eine ganz besondere Qualität hatten...  
gerade auch hinsichtlich des aktuellen Themas der Teilnehmer und der Gruppen.

Die hat uns dazu ermutigt 2009 grundsätzlich so „unverplant“ das Bewusste Atmen anzubieten!

Wir führen weiterhin diese Workshops, auch gern in kleinen intensiven Gruppen (ab 4 Teilnehmer), durch – selbstverständlich auch auf individuelle Anfrage!

Sie erhalten die aktuellen Seminartermine gerne von uns per Email in unserem Newsletter zugesandt.  
Bitte ordern Sie diesen einfach per Mail an [info@one-coaching.com](mailto:info@one-coaching.com) an.

Weitere Seminartermine & Workshops aus unserem Angebot erhalten Sie gerne auf Anfrage.