



Atemmeditation

„Atme dich frei“

Wie wirkt die Atemmeditation?

Die Atemmeditation ist einfach und effektiv und führt erstaunlich schnell zur **mehr Entspannung, inneren Ruhe** und **Wohlbefinden**.

Sie lädt Dich ein, Dich ganz dem **Atem**, dem **Leben**, der **Lebendigkeit** und der **Freude** zu öffnen. Dadurch **stärkt** sie **das Bewusstsein** für die eigenen **Energiequellen** und lässt Dich ganz **im Hier und Jetzt sein**.

Es ist eine Kombination von Tiefatmung, kräftiger Musik und Achtsamkeit, die zur **Reinigung** und **Klarheit von Körper, Geist und Seele** verhilft.

Informationen zum Ablauf

Mit leichter Körper- und Energieübungen bereiten wir uns auf die ca. einstündige Atemsitzung vor. Die Atemmeditation selbst findet in aufrechter Sitzhaltung statt. (Sessel oder Sitzkissen stehen zur Verfügung.) **Bitte bequeme Bekleidung mitnehmen!**

Nach der Atemmeditation erfolgt eine **wohltuende Entspannungsphase**, in der Du ganz bewusst die Veränderungen in Dir wahrnehmen und die **tiefe Verbundenheit mit Dir selbst genießen** kannst.

In der Abschlussrunde hast Du noch die Möglichkeit, über Deine Erfahrungen während der Atemmeditation zu reflektieren.

Ich freue mich sehr, mit Dir/Euch gemeinsam entspannende Abende verbringen zu dürfen.



Maria Martin

Lebensberatung
Erziehungsberatung
Systemische Aufstellungen
Kinesiologie

Einladung zur Atemmeditation

„Atme dich frei“

Ich lade Dich/Euch sehr herzlich zur gemeinsamen Atemmeditation ein:

Ort: **Massagepraxis Gattinger**
2344 Maria Enzersdorf, Gießhüblerstr. 70

Termine/WS: **jeweils am Mittwoch**
21. Okt.;; 18. Nov.;; 09. Dez. 2015
13. Jan. 2016

Die Termine können einzeln gebucht werden, wobei eine Teilnahme bei mehreren Terminen für den eigenen Bewusstseinsprozess empfehlenswert ist.

Dauer: **ca. 2-2,5 Stunden**

Preis: **€ 25,- / pro Termin**
€ 110,- / 5-er Block

Begrenzte Teilnehmerzahl: **max. 12 Personen.**
Bitte um **verbindliche Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin.**

Info und Anmeldung:

Maria Martin

E: office@mariamartin.at

T: **0660/ 1967 124**

I: www.mariamartin.at

