



Atme Dich Frei

Gruppenatemsitzung

Im Atem die **Ruhe und die Kraft** finden, die Du jetzt brauchst.

Mit dem **verbundenen**, forcierten **Atem löst sich das, was jetzt gehen darf.**
Ängste, Altes und Verbrauchtes dürfen gehen.
So wird der **Weg frei für Neues**, Erwünschtes.

*„Du brauchst nicht immer einen Plan. Manchmal musst du nur atmen,
vertrauen, loslassen und schauen was passiert.“*

(Unbekannt)

Wir begleiten Dich dabei:

Doris Speigner: Yogalehrerin und Atemtrainerin

Patricia Jahn : Atemtherapeutin, Reinkarnationstherapie,
Dipl. Lebensraumenergetikerin

Ort und Termin:

Energie in Bewegung Praxis (im Welser Turnvereinsgebäude),
Volksgartenstraße 17, 4600 Wels // 14.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

Anmeldung und Kosten:

Bitte um verbindliche Anmeldung, da nur begrenzte Plätze vorhanden sind!

Energieausgleich: € 60,- pro Person

Anmeldungen unter: info@energie-in-bewegung.at,

Tel. 0650/5801060 (Doris), Tel. 0676/3677125 (Patricia)

Mitnehmen und beachten:

Bequeme Kleidung, 1 Decke und 1 Yogamatte oder ähnliches, wenn vorhanden,
ansonsten eine 2. Decke, evtl. kleiner Polster

Bitte ca. 1 Stunde vor Beginn der Sitzung nichts mehr trinken und nur ein leichtes
Mittagessen zu sich nehmen.