

Ich lade Sie herzlich ein  
zu diesem Seminar aus der Reihe  
„Psychotherapeutische Atemarbeit“:

## ***Atem - & Meditation***

Ich freue mich darauf, Sie ein Stück  
auf Ihrem Weg zu begleiten.

*Stefan Bischof*

Aktuelle Informationen über das Kursangebot unseres  
Instituts in Freiburg i. Br. erhalten Sie hier:

### **Stefan Bischof**



#### **Institutsleiter**

Atemtherapeut AFA/SBAM,  
Atempsychotherapie AFA®  
Körperpsychotherapie DGK  
European Certificate for Psychotherapy ECP  
HP für Psychotherapie

#### **Kontakt:**

Lise-Meitner-Str. 10d  
D-79100 Freiburg i. Br.  
Fon +49 (0)761 33950  
Fax +49 (0)761 33960  
kontakt@atempsychotherapie.de  
www.atempsychotherapie.de



Bildlizenzen: 34874275© Friedberg - Fotolia.com

# ***Atem & Meditation***

**Freitag – Sonntag  
22.-24. November 2019  
in Linz**



**mit**

*Stefan Bischof*

# Atem & Meditation

**Intensiv-Seminar:  
Freitag – Sonntag,  
22. - 24. November 2019**

## Hintergrund

Hingabe braucht Mut. Ein Mensch mit Selbst-Bewusstsein, mit ICH-Kraft, findet diesen Mut leichter. Grundlage von ICH-Kraft ist das Verankert-Sein in der eigenen Körperlichkeit, sowie eine gute Atemkraft als Ausdruck der eigenen Lebenskraft.

In diesem Kurs soll zum einen diese Grundlage durch die Arbeit mit dem "Erfahrbaren Atem" gestärkt werden: Im Wechselspiel zwischen Bewegung und sich selber zugewandtem Spüren finden wir zu unserem zugelassenen Atem und seiner zentrierenden Kraft.



## Arbeitsweise

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Atem- und Meditationsarbeit zur Stressreduzierung und zur Harmonisierung der vegetativen Vorgänge beiträgt. Schlaflosigkeit, schlechte Verdauung sowie Bluthochdruck können daher reduziert werden – um nur einige Symptome aufzuzählen.

Die bewegte Atemarbeit im Stehen und Sitzen wechselt auf organische Weise ab mit Meditationsübungen auf der Grundlage des Vipassana, deren Ziel die Stärkung der Achtsamkeit ist. Achtsamkeit meint die Fähigkeit, die Dinge wahrzunehmen, wie sie sind und sie so sein zu lassen. Die Stärkung des Ichs und die Schulung der Achtsamkeit ermöglichen echte Hingabe an das Atemgeschehen und an die Dinge, wie sie sind. Meditatives Tönen von Vokalen und das Hören von Gongklängen unterstützen zusätzlich die Öffnung unserer Sinne und unseres Herzens. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit Körperarbeit und Meditation in einer liebevollen Umgebung etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

<b>Leitung</b>	Stefan Bischof
<b>Kursort</b>	Bildungshaus Sankt Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz
<b>Termin</b>	Freitag – Sonntag: 22. – 24. November 2019
<b>Kurszeit</b>	Freitag, 18.00 - 21.30h Samstag, 09.30 - 12.00 14.30 - 18.00h 19.00 - 20.30h Sonntag, 09.00 - 13.00h
<b>Kurskosten</b>	240,- €, davon € 50.- bei Anmeldung an Hermine Schwarzbauer, IBAN: AT 68 1500 0006 5179 3200, BIC/SWIFT OBKLAT2L, Oberbank Linz Stadthafen.
<b>Kursort</b>	Bildungshaus Sankt Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz <u>Preis excl. Übernachtung: € 142,- p. P.</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2x Mittagsbuffet (Suppe, Salatbuffet, 3 Auswahlgerichte bei der Hauptspeise, Dessert)</li><li>• 2x Abendbuffet (Salatbuffet, 2 Auswahlgerichte bei der Hauptspeise, Dessert)</li><li>• 2 x Snack vormittags &amp; nachmittags</li></ul> <u>Preis inkl. Übernachtung: € 226,- p. P.</u> Leistungen wie oben plus zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2x Nächtigung: EZ / DZ mit Du/ WC, TV, Radiowecker, Telefon, Fön</li><li>• 2x reichhaltiges Frühstücksbuffet</li></ul>
<b>Kleidung</b>	Leicht und bequem, Socken oder etwas Warmes an die Füße
<b>Anmeldung</b>	Persönlich oder schriftlich an: <b>Hermine Schwarzbauer</b> Mühlbachweg 7 a A -4050 Traun Tel. 0664/ 5640121, hermine.schwarzbauer@liwest.at