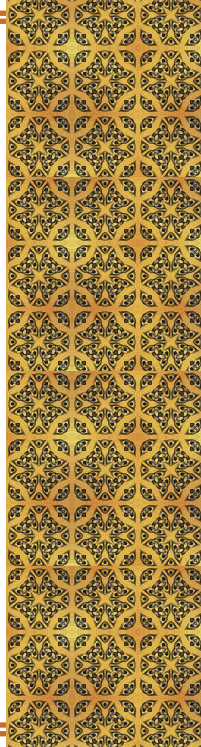




# Atemgruppe am Freitagabend

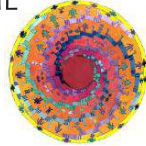
Raum für  
Atem, Klang & Stille

*»Gönne dir einen Augenblick des Friedens und du wirst begreifen, wie unsinnig es ist, dich abzuhetzen. Lerne zu schweigen und du wirst feststellen, dass du zu viel geredet hast. Sei gütig und du wirst merken, dass du zu streng über andere geurteilt hast.« (aus China)*





Sabine Linneweber  
Jahrgang 62, verheiratet, Mutter von 2 Kindern  
Ganzheitlich Integrierte Atemtherapie  
3-jährige Ausbildung am GIA-Institut, NL  
1-jährige Trainer-Ausbildung  
www.atemtherapie-essen.de  
info@atemtherapie-essen.de  
Tel.: 0201 - 79 67 58  
0157 - 394 266 50



*Atem ist Leben*

### Veranstaltungsort

Trappenbergstr. 7,  
Essen-Stadtwald

6. Mrz. 18. Sep.  
17. Apr. 23. Okt.  
8. Mai. 20. Nov.  
19. Jun. 11. Dez.  
21. Aug.

jew. 18h - 20h15

Kosten: 25,- €

Ermäßigung f. Geringverdienende möglich



*»Jetzt! Mache diesen Moment zu deinem  
Freund und Verbündeten.« (EckhartTolle)*

# ATEM RAUM

- Durchatmen
- Heraus aus dem Hamsterrad der Gedanken
- Ankommen in deiner Mitte
- Die eigene Kraft wieder spüren
- Lebendigkeit fühlen  
Auftanken
- Meditation
- Musik, Klang, Stimme