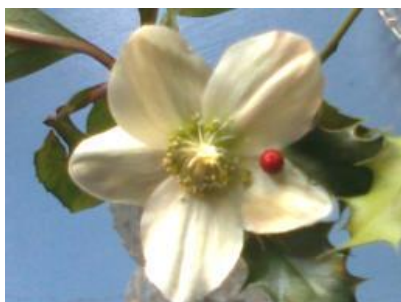


## *Die Wiederentdeckung der Ich-Selbst-Natur*



### **ATEM-SONNTAGE in 2020**

#### **Der innerseelische Atem<sup>1</sup> als Entwicklungsweg im Wandel der Monate und Jahreszeiten**

**offene Atem-Runde in Wuppertal immer wieder sonntags..... 15.00 – 18.00 Uhr**

In dieser meditativen Atemarbeit  
geht es um die Wiederentdeckung unserer inneren Lebensweisheit.

Sind wir „im Hier und Jetzt“, dann schließt sich unser Bewusstsein absichtslos so in die feinschwingende Atembewegung ein, dass die Beobachtungsdistanz aufgehoben wird.

Dadurch werden die inneren Kräfte direkt erlebbar.

Wir kehren für Augenblicke in den Zustand der Einheitswirklichkeit zurück.  
Aus dieser spirituell-religiösen Schicht kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>2. Februar</b>   | <b>Das Neue Jahr</b> - Die ureigene Lebensform entdecken          |
| <b>1. März</b>      | <b>Frühlingszeit</b> - Neues wird gesät oder kommt zum Vorschein  |
| <b>19. April</b>    | <b>Erkundungszeit</b> - Die Vielfalt entdecken und würdigen       |
| <b>7. Juni</b>      | <b>Erprobungszeit</b> - Ausgleich und Mitte finden                |
| <b>12. Juli</b>     | <b>Sommerzeit</b> - Alles wächst und das Wesen kommt zum Ausdruck |
| <b>30. August</b>   | <b>Genuss</b> - Sich an und mit allem Gewordenen freuen           |
| <b>11. Oktober</b>  | <b>Herbstzeit</b> - Einsammeln, danken und pflegen                |
| <b>29. November</b> | <b>Winterzeit</b> - Die Möglichkeiten und Ziele überschauen       |

∞

**Atem-Lehrwerkstatt Cornelia Ehrlich**

Ort: Wuppertal; Kosten 35,- Euro (erm. 30,-)

Bitte anmelden unter: [atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrich.de](mailto:atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrich.de);

Tel.: 0172-56 70 592; [www.Cornelia-Ehrlich.de](http://www.Cornelia-Ehrlich.de)

---

<sup>1</sup> tiefenpsychologisch orientierte Atemarbeit nach C. Veening und Irmela Halstenbach