



**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**

∞

**Die Wiederentdeckung der Ich-Selbstnatur**

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 fein schwingende 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.

- 10. Februar - Das Neue Jahr**  
Die ureigene Lebensform entdecken
- 17. März - Frühlingszeit**  
Neues kommt zum Vorschein oder wird gesät
- 19. Mai - Erkundungszeit**  
Die Vielfalt entdecken und würdigen
- 21. Juli - Sommer**  
Alles blüht, das Wesen kommt zum Ausdruck
- 1. Sep - Erprobungszeit**  
Ausgleich und Mitte finden
- 6. Oktober - Herbst**  
Einsammeln, danken und pflegen
- 3. Nov - Besinnungszeit**  
Die Möglichkeiten und Ziele überschauen
- 1. Dezember Winter**  
„Setz dich hin, wir wollen uns freuen“

∞

Cornelia Ehrlich

Bitte anmelden unter: [ehrich.c@freenet.de](mailto:ehrich.c@freenet.de); Tel.: 0172-56 70 592; [www.Cornelia-Ehrlich.de](http://www.Cornelia-Ehrlich.de)

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

---

<sup>1</sup> tiefenpsychologisch orientierte Atemarbeit nach C.Veening,  
selbst erfahren über ein Jahrzehnt Lehrzeit bei Irmela Halstenbach