



Die Heilkunst des seelischen Atems

In dieser meditativen Form der Atemarbeit geht es um die Wiederentdeckung unserer Lebensweisheit. Wir setzen uns hin und überlassen uns der inneren Atemführung. Wir können über die Energiezentren (Chakren) der Wirbelsäule lernen, der aufsteigenden Lebenskraft zu folgen. Das geschieht nicht über eine Atemtechnik, sondern durch das Wahrnehmen der eigenen inneren Kraft und Weisheit. Das kann zur seelischen Belebung führen. Aus ihr kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu. Gerne Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Referentin: **Cornelia Ehrlich**, Dipl.-Psychologin, Atemtherapeutin
www.Cornelia-Ehrlich.de

Termin: **Sonntag, 19. Juni 2022, 11.00 - 14.00 Uhr**

Kostenbeitrag: 18 € / 15 € ermäßigter Beitrag

Ort: **Beginenhof Köln-Widdersdorf, Unter Linden 119**
Anmeldung erforderlich - bitte direkt über den Beginenhof

Telefon: 0221/17096490

E-Mail: orga@beginenhof-koeln.de