

**ANMELDESCHLUSS: 30. 04. 2023**

Berücksichtigung nach Eingang  
der Anmeldung

Kursgebühr: 150,- €

Übernachtung + Essen

siehe Preisliste

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,  
warme Socken

ORT:

Abtei Maria Frieden,

Kirchsulletten Nr. 30

96 199 Zapfendorf

Haus Edeltraud, Pilgerhaus

Anfahrt auf der A 73 zwischen Bamberg  
und  
Coburg, Ausfahrt Zapfendorf, 3km bis  
Kirchsulletten, die Abtei ist ausgeschildert.

Zugreisende bis Zapfendorf, im Kloster  
Bescheid geben !! R e c h t z e i t i g!  
Bitte wegen Abholung 8 Tage vorher!

GUTE FAHRT!!!

ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI  
ARBEIT MIT DEM ERFAHRBAREN ATEM

EINZELBEHANDLUNGEN

FORTBILDUNG UND AUSBILDUNG

GRUPPENARBEIT

INTENSIV-WOCHENENDE

Im Erfahrbaren Atem

# ZUR MITTE KOMMEN



**28. – 30. Juli**

**13. – 15. Oktober**

**24. – 26. November**

**2023**

**Kirchsulletten**



## ZUR MITTE KOMMEN

In unserem so oft von außen und von Äußerlichkeiten bestimmten Leben ist es lebens-wichtig immer wieder den Weg zu unserem Inneren, zu unserer MITTE, zu suchen und zu gehen.

In der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem haben wir auch den Begriff der MITTE. Damit bezeichnen wir zum einen unser großes Zentrum, die Persönliche MITTE, aber auch mehrere andere: die Untere MITTE, die Obere MITTE, Hand – und FußMITTEN, die KopfMITTE...

Diese Zentren sind als Verdichtung von Energie, als Ansammlung von Atemkraft spürbar.

Wie häufig sind wir aber abgelenkt, verlieren uns selbst aus den Augen – und aus dem Sinn! Probleme oder Nachlässigkeiten behindern den guten Zugang zu uns selbst.

Wie gut, dass wir den ATEM haben, der uns ein treuer ständiger Begleiter ist!

Nur mit den MITTEN zu arbeiten, würde uns wohl in der Sammlungskraft überfordern, deshalb betten wir die Arbeit an den Zentren in fließende Übungen für den ganzen Leib ein.

Herzlich lade ich dazu ein, ein Wochenende mit den vielfältigen Möglichkeiten der Atemarbeit auf der Suche nach der eigenen MITTENKRAFT zu erleben,

*Susanne Sorgenfrei.*