

Wandlung in Atem und Hingabe

Der Shanti Club lädt herzlich ein zu einer vierteiligen Meditationsserie mit dem Atem- und Körperpsychotherapeuten Stefan Bischof, jeweils am Mittwochmittag.



Die Serie wird vier Themen behandeln.

- 19.03.25 Stark sein im grundlegenden Gutsein
- 26.03.25 Geborgenheit und Zugehörigkeit in Atem und Bewegung
- 02.04.25 Selbstakzeptanz und Mitgefühl
- 16.04.25 Durch den Atem akzeptieren was ist

Die geführten Meditationen stärken unsere Körper- und Atemwahrnehmung. Sie erleichtern uns die Selbstannahme und die Hingabe an das Leben, an das, was über uns hinausweist. Grundlegendes Vertrauen und tiefe Verbindung zu uns selbst und anderen entstehen. Stille und Einheit werden auch im Alltag erfahrbar.

Bitte Sorge im Vorfeld für einen Raum, in dem du ungestört bist und für ein Sitzkissen oder einen Hocker, auf dem Du für den Zeitraum des Übens relativ bequem sitzen kannst.

Termine und Tarif

Daten: 19.03./ 26.03./ 02.04./ 16.04.25

Uhrzeit: 12 - 13 Uhr

Tarif für Teilnehmer ohne Flatrate: 20 € / 4 sessions oder EUR 10/2 sessions (+ EUR 20 Club-Jahresgebühr, falls noch nicht bezahlt) 1x Schnuppern ist kostenlos.

Zum Teilnehmen bitte um kurz vor 12 Uhr in den Amicale-Raum PH1201 kommen oder auf diesen [Zoom link](#) klicken bzw.in der Adresszeile eines Browsers eingeben:

<https://zoom.us/join> und die Nummer 990 7300 8532 eingeben.

Bei Fragen: Florian Schnabel, Udo Biro, Hilma von Gronau oder Frank Hintermaier kontaktieren.

[Shanti Club](#)