

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Freunde des Instituts**

Heute berichte ich Euch von einem spannenden Thema, das ich in den Mittelpunkt des kommenden Praxisseminars in Freiburg i.Br. stellen möchte:

Was wäre, wenn ich so wie ich bin, in Ordnung wäre?

Dann würde die anstrengende Selbstoptimierung wegfallen und wir würden immer klarer sehen, wer wir sind und wer wir nicht sind. Das hat ein enormes Potential, denn wir könnten dann aufhören, jemand zu werden, der wir nicht sind.

All das, was wir auf dem Weg des Atems und des Körpers wahrnehmen, auch wenn es noch so unangenehme (Schatten-) Seiten von uns betrifft, wird im Lichte einer liebevollen Zu-Neigung gesehen. Die Voraussetzung für Ent-Wicklung scheint eine radikale und umfassende Akzeptanz dessen zu sein, wer und wie wir in diesem Augenblick sind. Wir üben uns in der Kunst, dem lebendig-Menschlichen, dem Nichtperfekten, dem ständig sich Wandelnden Raum zu gewähren und erleben dabei das Paradox, dass gerade durch diese umfassende Selbstannahme uns organische Entwicklung aus unserer Tiefe, aus unserem Selbst, geschieht!

.... ein Weg, auf dem ich dich herzlich einlade, mitzuforschen.



Praxisseminar 2023:

Was wäre, wenn ich so wie ich bin, in Ordnung wäre?

10. - 12. Februar 23
in Freiburg



Intensivseminar 2023:

Atem + Traum

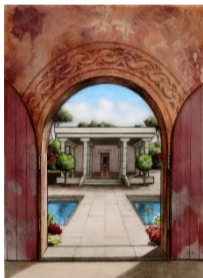
11. März 23
Am LIKA, CH-5233 Stilli



Intensivseminar 2023:

Atem + Meditation

18. November 23
Am LIKA, CH-5233 Stilli



Onlineseminar 2023:

Atem + Meditation

Der Onlinekurs Atem und Meditation mit dem ganzen Inhalt des Buches (63 Videos mit geführten Meditationen) ist eine fortlaufende Gelegenheit zu üben. Wir treffen uns jeweils samstags 10 Uhr online zu einem Live Call für Fragen und den Austausch von Erfahrungen.



Regelmäßige Supervisionsgruppen jeweils mittwochs in



Basel, Olten, Winterthur und Zürich
Neu auch für Österreich per Zoom!



Heute verbleibe ich mit ein paar Zeilen von einem Freund:

Meditation has been used for
thousands of years as a means
of becoming friendly
with oneself.

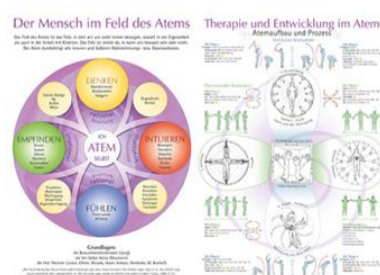
Stefan Bischof

Rick Lewis

Institut für Atem- & Körperpsychotherapie

Lise-Meitner-Str. 10d
D-79100 Freiburg i.Br.
Tel. 0049 (0)761 33950
Fax 0049 (0)761 33960
info@atempsychotherapie.de
www.atempsychotherapie.de

Telefonische Sprechzeiten:
Dienstag+ Donnerstag 08:30 - 09:00, 14:30-15:00 h



Kein Interesse mehr an meinen Informationen? [Bitte schreiben Sie zum Austragen eine Mail an Stefan Bischof](#)