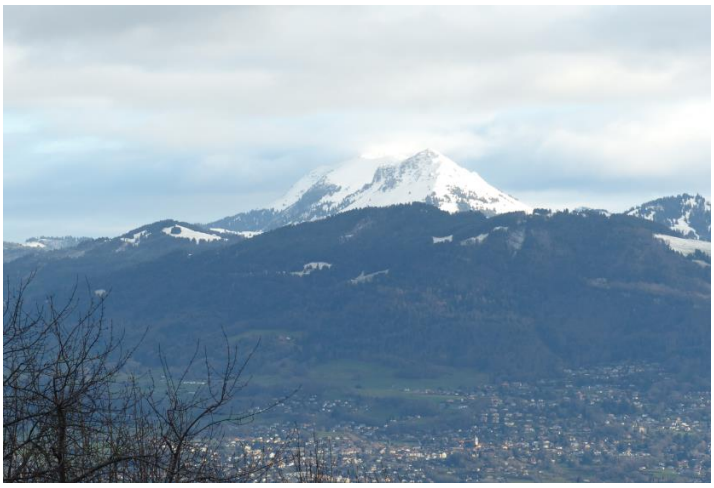

2023 Dents du Midi /Frankreich

## Geführte **Schweige - Meditation** im Rahmen der Projektwoche

Schweigemeditation ist eine Methode, um uns selbst zu erden. Endlich wieder sich spüren in der Möglichkeit des Seins mit der Umwelt. Im Norden von Deutschland habe ich dies mit Erfolg mit verschiedenen Menschen durchgeführt. Wir werden uns im Anschluss dazu verständigen. Was hat dies mit euch gemacht und auch, was brachte euch dies? Anzahl der Teilnehmer ist auf 7 begrenzt.

**31.01.2023 12.30 Uhr** Ort: wird noch mitgeteilt

Ansprechpartnerin: Silke Konschak 0174 96 01633

Le ciel avec espiré/Frankreich /2023

# Atem

Wer es noch nicht weiß: **Wir können mit unserem Atem uns beeinflussen**. Angst kann durch Atemtechniken verloren gehen bzw. uns ängstigende Situationen verloren gehen! Wir haben eine große Kontrolle über uns selbst. Es schafft Selbstvertrauen! Das ist für Prüfungszeiten im Leben ein spannendes und hilfreiches Mittel. Aber auch für Eisbaden, Yoga und anderes mehr. Jeder hat Zeiten im Leben, wo er/sie/div.  theoretisch nicht zum Luftholen kommt im Leben. Praktisch holen wir Luft. Zu flach oder zu schnell ? Was macht dies mit uns? Wir wissen es und wenden es trotzdem zu wenig an?

**1.2.2023** **12.30 Uhr** Ort: Suarezstraße 57 Berlin

Ansprechpartnerin **:** Silke Konschak 0174 96 016 33