



ATEMGESTEUEERTE BEWEGUNG & MEDITATION

Mein Atem geht ruhig und bewusst. Er füllt die ganze Lunge.
Das Ein- und das Ausatmen geben den Impuls zur Bewegung des Körpers.
Die Länge meines Atems steuert eine Bewegung des Körpers, einer be-
wussten und wiederholten Bewegung mit Bedeutung und Sinn.
Ich bewege mich mit dem gesamten Körper. Ich benütze meine Kraft.
Ich bin frei von Anstrengung. Ich genieße was ich tue.
Mein Geist und mein Denken kommt zur Ruhe: Meditation entsteht.

Atemgesteuerte Bewegung & Meditation

ABM basiert auf Abläufen aus dem Qi Gong, dem Ursprünglichem Gehen
und den Atem-Methoden der modernen Stressregulation.

In 90 Minuten erreichen wir einen naturnahen, energievollen Zustand der
Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

Diese Präsenz ist in unserem hektischen Alltag wertvoll und jederzeit
herstellbar. Jede Tätigkeit ist im Prinzip mit dem ganzen Körper, mit vollem
Atem und Bewusstsein ausführbar.

Atemgesteuerte Bewegung & Meditation

ABM ist ursprünglich.

Qi Gong, ursprüngliches Gehen und Atem-Methoden aus der Stress-
regulation im Alltag anzuwenden ist einfach, heilsam und lebensfreundlich.
Immer häufiger: Der Atem ist gross und ruhig, der Körper ist belebt und
beweglich, der Geist ist still und präsent, die Seele ist weit und hell.
Kraftvoll und bewegt.



- Wann:** Freitagmorgen wöchentlich. Türöffnung 9h15.
Atemgesteuerte Bewegung & Meditation von 9h30 bis 11h00
- Anmeldung:** Eine telefonische erste Anmeldung ist erwünscht, für Informationen und die Ferienzeiten zu erfahren.
- Mitbringen:** Bequem und in Schichten gekleidet, Alltagsschuhe mit flachen Absätzen oder Turnschuhe (Natursteinboden).
- Ort:** Grosser Saal im Wyttenbachhaus an der Mühlebrücke,
Jakob-Rosius-Strasse 1 in 2502 Biel
- Kosten:** Kostenlos. Kollekte ist erwünscht. Richtpreis 20.-Fr
- Leitung:** Jan Hartmann, Biel.
T: 076 575 87 26
info@jan-hartmann.ch www.jan-hartmann.ch
Coach für Stabilisierung und Veränderung
Berater in Stressregulation und Burnout Prävention
Trainer für Bewegung aller Art und Ursprüngliches Gehen



Jan Hartmann

Coach, Supervisor & Organisationsentwickler BSO



reformierte **kirchgemeinde** biel