

Breathing Circle – finde deinen Atem

26. Oktober 2022

9. November 2022

18 – 20 Uhr

Leimenstrasse 76, hinteres Haus, 4051 Basel



Wir atmen ein. Wir atmen aus. Immer wieder.
Doch wie oft wenden wir uns unserem Atem bewusst zu?
Was erzählt mir mein Atem über mich, meine Ängste und Freuden, meine Wut
und Trauer?

So elementar wie der Atem und das Atmen ist, so viel Kraft liegt in ihm.

Diese Atem Meditation wird im Liegen praktiziert. Der erste Teil ist ein aktiver,
kraftvoller Atem dem eine Phase der tiefen Entspannung folgt.

Du atmest dich an Blockaden heran, durch Blockaden hindurch, fühlst eine
frische Energie in dir fließen und verlässt den Kreis neu belebt und gleichzeitig
in einer tiefen Ruhe weilend.

Informationen und Anmeldung: 077 524 6679 / ursula.scherrer@gmail.com

Richtpreis: Fr. 30 – 45

Seit 15 Jahren leitet Ursula Scherrer regelmässige Breathing Circles, bis vor 3
Jahren in New York, nun in Basel und online. Die Ausbildung zur Atem Heilerin
hat sie bei David Elliott (www.davidelliott.com/) in den USA gemacht. Ursula
ist auch Künstlerin, unterrichtet Yoga und Qi Gong und ist in der Ausbildung
zur Visionssucheleiterin.