



## Impulsworkshop - Atem/Bewegung/Meditation

Durch aktive Bewegung, Musik und verstärkter bewusster Atmung unser Energiesystem reinigen und klären. Unsere inneren Kraftquellen aktivieren.

In der anschließenden Achtsamkeits-Meditationsphase stellen sich Lebensfreude, Leichtigkeit, Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit, die Basis unserer Gesundheit, ein.

Regelmäßige Atem-Bewegungs-Meditationen bewirken

- Stress / Spannungsabbau
- Burn Out Prävention
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Entschleunigung des Alterungsprozesses
- Körperliche und geistige Gesundheit

*Durch Bewusstwerdung zur Gesundheit finden!*

**Ort:** Seminarhof Schleglberg, Holzhausln 12, 4681 Rottenbach  
[www.seminarhof-schleglberg.at](http://www.seminarhof-schleglberg.at)

**Termine:** Sonntag, 20. März 2016, 16:00 – 18:00 Uhr

**Ausgleich:** € 48,-

**Mitzubringen:** Decke, Polster und bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

**Mag. Elisabeth Williams**

Freie Kommunikationstrainerin  
Atemcoach / BewusstSeinsArbeit  
Mobil: 0699 / 12 66 08 00  
Mail: [e.williams@promail.at](mailto:e.williams@promail.at)  
[www.sens-kommunikation.at](http://www.sens-kommunikation.at)

**Salome Sekoranja**

Dipl. Familienmentorin  
Atemcoach / Intuitive Körperarbeit  
Mobil: 0699 / 11 64 77 04  
Mail: [s.sekoranja@shannon.at](mailto:s.sekoranja@shannon.at)  
[!Wege zur Gesundheit!](#)



