

A bald eagle is shown in silhouette, flying with its wings spread wide against a vibrant sunset sky. The sun is a bright yellow orb on the horizon, surrounded by orange and red clouds. The eagle's tail feathers are visible, and its head is turned slightly to the right.

# Atem Retreat

mehr  
Leichtigkeit und Freude

Freitag 6. August bis Sonntag 8. August 2021  
und  
Freitag 1. Oktober bis Sonntag 3. Oktober 2021

# **Die Kunst des Atmens**

## **erschafft Räume zum Aufblühen**

**Begegne der Weisheit Deines Atems**

Im Atem ist die  
übergeordnete  
Intelligenz eigener  
Führung  
verborgen

Irene Stücheli  
Ärztin Psychiatrie mit Erfahrung  
in Schamanismus, Körperarbeit &  
Heilpflanzen



Ananda Hämmerli  
Atemtherapeut Kontemplationslehrer nach via  
Integralis , Dunkelraum-Begleiter, langjährige  
Erfahrungen in verschiedenen Atemmethoden

# Das Wochenende für Dein Aufblühen

## Freitag

Ankunft ab 16.00h  
Beginn 17.00h

Die Grundlagen der Atmung und ihre übergeordnete Absicht: eine Atemreise zur Atem-Intelligenz zeigt die Kraft und Sanftheit des Mutter-Atems im Urvertrauen

## Samstag

Dein inneren Kind und Dein heiliges Ja zum Leben:  
Dein JA bekommt seine Wurzeln der Kraft gestärkt . Du fühlst  
Deine Einzigartigkeit atmet Dich

## Sonntag

Ende 15.00h

Integrationstag in der Schönheit der Kraft des Tanzes:  
Der Life-Dance ist ein Integrationstanz. Wir sind Kind,  
Erwachsene und Älteste. Wir geben ihnen Werte. Der 4  
Elemente-Tanz dient Deinem Abstecken und Sichtbarmachen  
der Grenzen um Dein Aufblühen herum.

Das Wochenende  
ist eine Einheit  
aus Atem-Methoden,  
Meditationen, Stille,  
Natur, und Tanz.

Es ist eine Reise  
durch dein Lebensrad.

Das Wochenende dient  
Deiner Klarheit und  
Deinem Aufblühen.

Wir setzen den  
Samen für einen  
kraftvollen Wandel.

# Das Wochenende für dein Aufblühen

Freitag 6. August bis Sonntag 8. August 2021  
Freitag 1. Oktober bis Sonntag 3. Oktober 2021

Ankunft  
Kurs Beginn  
Kursende

Freitag ab 16.00h  
Freitag 17.00h  
Sonntag 15.00h

Kursgeld  
Übernachtung:

SFr. 270.-  
inkl. Vollpension mit veganer Vollwertkost.  
SFr. 100.- MBZ / 110.- DZ / 120.- EZ

Ort:

Kurs und Ferienzentrum Moosmühle  
8580 Hefenhofen  
[www.moosmuehle.ch](http://www.moosmuehle.ch)

Auskunft:

Ananda Hämmerli  
078 929 02 10  
[www.soulmoving.ch](http://www.soulmoving.ch)

