



Volkshochschule
Ennepe-Ruhr-Süd

Der Atem der Seele

Angebote 2018/2019

Dozentin: Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich

Kontakt: Christine Flamme ▪ 02332 9186-128 ▪ fla@vhs-en-sued.de



www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de



www.facebook.com/vhs.ensued

Der Atem der Seele

Atemholen in innerer Achtsamkeit

Während wir im Alltag tätig sind, haben wir oft keine Zeit, uns selbst wahrzunehmen. Dadurch bleiben viele unserer Fähigkeiten ungenutzt. In der ruhigen Atemform nach Cornelis Veening wenden wir uns der Möglichkeit zu, mit unseren inneren Kräften vertraut zu werden. Sind wir „im Hier und Jetzt“, schließt sich unser Bewusstsein absichtslos in die fein schwingende Atembewegung so ein, dass die Beobachtungsdistanz aufgehoben ist. Dadurch werden die inneren Kräfte direkt erlebbar. Das kann uns bis zum ererbten Urwissen zurückführen. Aus dieser Schicht kommen die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten. Was entdeckt wird, ist ganz individuell. Allgemein gültig ist jedoch, dass dieses aus der Erfahrung geschöpfte Wissen uns für den Alltag bereichern kann. Innere Einkehr erfrischt geistig, entspannt körperlich und belebt seelisch. Bitte Socken oder Schuhe mit weichen Sohlen, etwas zu trinken und eventuell eine Decke mitbringen.

Seminar zum Kennenlernen

Do. 27.9.2018, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Mittelstr. 86-88

Kurs-Nr.: 6103K

Wochenendseminar

Sa. 18.5.2019, 14.00-17.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Ennepetal/Harkortschule, Kirchstraße 52

Kurs-Nr.:6105L

Kurse

ab Mo. 29.10.2018, 16.00-17.30 Uhr

5 Veranstaltungen, 40,00 EUR

Schwelm/Grundschule Engelbertstraße, Engelbertstraße 2

Kurs-Nr.: 6107K

ab Mo. 11.2.2019, 16.00-17.30 Uhr

5 Veranstaltungen, 40,00 EUR

Schwelm/Grundschule Engelbertstraße, Engelbertstraße 2

Kurs-Nr.: 6109L
