



# A t e m p e r l e n

Mit Atem und Meditation den Tag ausklingen lassen, das Wertvolle schöpfen und einsammeln wie kostbare Perlen. Sanfte Bewegungs- und achtsame Spürübungen helfen dabei, körperliche Spannungen auszugleichen und in ein harmonisches Fließgleichgewicht zu bringen. Atemmeditationen lassen Geist und Seele zur Ruhe kommen, schenken Gelassenheit und stimmen Sie auf eine wohlige Nachtruhe ein. Geeignet für Menschen jeden Alters, die sich einen ganzheitlich-stimmigen Tagesausklang wünschen oder Hilfe suchen bei Schlafproblemen.

- WO?** Begegnungsstätte des Elisabethenheims Müllheim
- WANN?** Fortlaufender Abendkurs, 23. 02. – 21. 12. 2022,  
jeweils mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
- WIE?** Online-Veranstaltung mit Präsenzphasen  
Offener Jahreskurs, Einstieg jederzeit möglich,  
Interessierte willkommen, kostenlose Schnupperstunde

**Kontakt, Info und Anmeldung:**



**Ingeborg Becker – Atemtherapeutin**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Hofackerweg 3, 79379 Müllheim-Britzingen, 07631-747115  
info@lebens-rhythmen.com, [www.lebens-rhythmen.com](http://www.lebens-rhythmen.com)