



ATEMGESTEUEERTE BEWEGUNGS- MEDITATION 2024 / 2025

Mein **Atem** geht ruhig und bewusst. Er füllt die ganze Lunge.
Das Ein- und das Ausatmen geben den Impuls zur **Bewegung** des Körpers.
Die Länge meines Atems steuert eine Bewegung des Körpers, einer bewussten und wiederholten Bewegung mit Bedeutung und Sinn.
Ich bewege mich mit dem gesamten Körper. Ich benütze meine Kraft.
Ich bin frei von Anstrengung. Ich genieße was ich tue.
Mein Geist und mein Denken kommt zur Ruhe: **Meditation** entsteht.

Atemgesteuerte BewegungsMeditation

ABM basiert auf Abläufen aus dem Qi Gong, dem Ursprünglichem Gehen und den Atem-Methoden der modernen Stressregulation.
In 90 Minuten erreichen wir einen naturnahen, energievollen Zustand der Vereinigung von Körper, Geist und Seele.
Diese Präsenz ist in unserem hektischen Alltag wertvoll und jederzeit herstellbar.
Jede Tätigkeit ist im Prinzip mit dem ganzen Körper, mit vollem Atem und Bewusstsein ausführbar.

Atemgesteuerte BewegungsMeditation

ABM ist ursprünglich.
Qi Gong, ursprüngliches Gehen und Atem-Methoden aus der Stressregulation im Alltag anzuwenden ist einfach, heilsam und lebensfreundlich.
Immer häufiger: Der Atem ist gross und ruhig, der Körper ist belebt und beweglich, der Geist ist still und präsent, die Seele ist weit und hell.
Kraftvoll und bewegt.



- Freitags: 2024: Jeden Freitag bis am 20. Dezember.
2025: 10. Januar bis 4. Juli
22. August bis 19. Dezember
Die Daten können einzeln besucht werden.
- ZEITEN: Türöffnung 9h15. **ABM** von 9h30 bis 11h00
Bis 11h30 individuelle Beratung zu ursprünglichem Gehen, zu Übungen und Abläufen.
- MITBRINGEN: Bequem! In Schichten gekleidet, Alltagsschuhe, flache Absätze (Stein- oder Naturbodenboden), Trinkflasche.
- ORT: Grosser Saal des Wyttenbachhauses an der Mühlebrücke,
Jakob-Rosius-Strasse 1, 2502 Biel
- KOSTEN: Kostenlos. Kollekte ist erwünscht.
- Leitung: Jan Hartmann, Biel.
Coach für Stabilisierung und Veränderung
Berater in Stressregulation und Burnout-Prävention
Trainer für Bewegung aller Art und Ursprüngliches Gehen.

ERST-ANMELDUNG
GERNE BEI

T: 076 575 87 26
INFO@JAN-HARTMANN.CH
WWW.JAN-HARTMANN.CH



Mit Unterstützung von

