



**Life Coaching**  
Margrit Hardegger



Seit 1992 bin ich als Therapeutin und Begleiterin mit eigener Praxis im Bereich Life Coaching, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung tätig.

Heute setze ich meine Führungs- und Schulungserfahrung (Vertriebsleiterin Verlag) zusammen mit meinen Weiterbildungen (u.a. Coaching, The Work of Byron Katie, Medialität, Tipping-Methode, MET) in meiner Praxis, in Seminaren und Ausbildungen ein.

Die heilsame Atemarbeit nutze ich seit 1990. Sie hat mich selbst und viele Menschen, die ich begleitet habe, immer wieder durch herausfordernde Zeiten getragen.

**Assistenz: Karin Reber, Yogalehrerin und Medium**  
[www.karin-reber.ch](http://www.karin-reber.ch)

25. – 26. Januar 2025  
Samstag, 9.30 Uhr bis 19.00 Uhr · Sonntag, 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Qi Art Studio · Jurastrasse 17 · 4600 Olten (Nähe Bahnhof)

Preis: Fr. 380.-

**Anmeldung:**  
Margrit Hardegger · Eichacker 6 · 4633 Hauenstein  
+41 (0)62 293 08 12 · [info@frei-leben.ch](mailto:info@frei-leben.ch) · [www.frei-leben.ch](http://www.frei-leben.ch)

**Bitte beachten:**  
Voraussetzung für die Teilnahme sind physische und psychische Stabilität.  
Bei Fragen oder Unsicherheiten rufen Sie mich bitte an.

# SATORI-Atmung

## *Die Schwingen zur Freiheit*



## Atemworkshop

25./26. Januar 2025  
in Olten

# Atmen ist Leben

*Unsere Atmung ist mit unserem Leben untrennbar verbunden.*

*Bewusstes Atmen ist das ideale Rezept für mehr Lebensfreude, Energie und gesunden Schlaf.*

Rebirthing-Atmung unterstützt uns darin

- ◆ uns von Blockaden und Ängsten zu befreien
- ◆ uns an unsere Einheit von Körper, Geist und Seele zu erinnern
- ◆ Geborgenheit und Selbstvertrauen zu erleben
- ◆ Leichtigkeit, vitales Leben und Freude zu erfahren
- ◆ zu innerer Klarheit und Stärke zu finden

Durch das verbundene Atmen lernen wir, unserer Energie zu vertrauen und mit ihr zu fließen bis in jede einzelne Zelle hinein.

Mit sanften Yoga- und Atemübungen bereiten wir den Körper vor und öffnen Innenräume.

*Der Atem ist die Brücke  
zwischen unserem Körper und unserer Seele.*

## Erleben Sie Freiheit

„Satori“ bedeutet erwachen zur Einsicht,  
„Rebirthing“ wiedergeboren zu werden.

Rebirthing-Atmung ist eine befreiende Selbst-Reinigungs-technik, um das Bewusstsein auszudehnen und den Zugang zu den inneren Ressourcen zu öffnen.

Sie bringt uns unserem Wesenskern näher und verschafft uns einen Zugang zu unseren tiefen und wahren Gefühlen.

Alles, was wir so hartnäckig im Aussen suchen, Liebe, Frieden, Geborgenheit und Angenommensein, finden wir in uns.

Durch die Ausdehnung unseres Bewusstseins kann sich unsere ganze Realität verändern. Bisher hartnäckige Probleme können in effektive und selbstermächtigende Lösungen münden.

*Atmen ist die Verbindung zu unserem Ursprung,  
zu unserem göttlichen Kern.*