Life Coaching
Margrit Hardegger

SATORI-Atmung

Die Schwingen zur Freiheit



Seit 1992 selbständig tätig als Begleiterin, Coach, Seminarleiterin und Ausbilderin mit The Work of Byron Katie, Rebirthing, Medialität, MET, Radikaler Vergebung.

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



Karin Reber ist Yogalehrerin und unterrichtet seit vielen Jahren Atemtechniken, um den Körper zu energetisieren oder zur Ruhe zu kommen. Als Medium nutzt sie den Atem, um sich mit der geistigen Welt zu verbinden oder in Trance zu gehen.

www.karin-reber.ch



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

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

Atemworkshop

23./24. Januar 2027
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
- die Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst zu spüren
- 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, die das Bewusstsein ausdehnt und den Zugang zu unseren inneren Ressourcen öffnet.

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.

23. – 24. Januar 2027
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.-

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