



KIRCHE PILGERWEG BIELERSEE

Mein Atem

meine Superkraft

Ein Kurs im Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf

Seit dem ersten Augenblick deines Lebens atmest du.

Wie oft nimmst du deinen Atem wirklich wahr?

Im Erfahrbaren Atem lassen wir uns auf den Atem ein.

Wir lauschen seiner Entfaltung.

Keine Technik, kein Zwang.

Wir spüren und empfinden — und können staunen...

Was kannst du vom Kurs erwarten?

- Ruhe und Kraft finden im Alltag
- Dir selber und anderen Menschen begegnen im Atem
- Der Kurs ist offen für alle und kostenlos

Schnupper-Stunde zum Kennenlernen



Dienstag, 16. Juni 2026, 18.30 Uhr



Kirche Ligerz



Kursleitung Peter Friedli



Ab dem **11. August** startet ein wöchentlicher Kurs
an insgesamt 10 Abenden. Anmeldung unter:

verwaltung@kirche-pilgerweg-bielersee.ch, 079 438 28 87

Weitere Infos findest du auf unserer Webseite unter:

www.kirche-pilgerweg-bielersee.ch

