

# Zeit für Dich

Atmen  
Meditieren  
Fühlen  
Singen



Ankommen, durchatmen, miteinander in Verbindung gehen im Atmen, Meditieren, Fühlen und Singen. Im verbundenen Atem meditieren wir einen Impuls und hören mit dem Herzen in uns hinein. Wir fühlen nach, was tief in uns berührt wird. Das alles können wir singend, betend oder in aller Stille vor Gott bringen. Wir singen einfache, heilsame Lieder, die unser Herz berühren und uns für den Alltag stärken.

Die Abende sind offen und kostenfrei. Du bist herzlich willkommen!  
Bitte dicke Socken mitbringen.



Wann? Um 19:00 Uhr i.d.R. jeden 4. Mittwoch im Monat  
24.4., 22.5., 26.6., 24.7., 28.8., 25.9., 30.10.,  
27.11.2019 (entfällt am 25.12.)

Wo? Praxis für Physiotherapie Theodora Daliani,  
Ahnfeldstraße 23, 40239 Düsseldorf,  
Nahe der Haltestellen Düsseldorf-Zoo S und  
Brehmplatz

Über eine kurze Anmeldung vor den jeweiligen Abenden würde ich mich freuen (0211-92528225 oder 0172-2460720 oder [info@atmendesherz.de](mailto:info@atmendesherz.de)).

Elisabeth Schlenkhoff  
Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin  
Frobenstraße 16  
40470 Düsseldorf

