

NEUBEGINN

KLARHEIT



ERDUNG

Meditation &  
Achtsamkeit

| Atem  
R A U M



“Der Neumond schenkt uns die Kraft des Neubeginns.  
Genau dort setzen wir an mit bewusstem Atmen,  
innerer Sammlung und Raum fürs westliche.”

## TERMINE 19 - 21 UHR

### 2025

Mo 22. September  
Di 21. Oktober  
Do 20. November  
Sa 20. Dezember  
Mo 13. Juli  
Mi 12. August  
Do 10. September  
Sa 10. Oktober  
Mo 9. November  
Mi 9. Dezember

### 2026

Sa. 17. Januar  
Mo 16. Februar  
Di 17. März

Do 16. April

Fr 15. Mai

So 14. Juni

Mo 13. Juli

Mi 12. August

Do 10. September

Sa 10. Oktober

Mo 9. November

Mi 9. Dezember

## WER BIN ICH

Ich bin Autorin, Dozentin, Therapeutin & Coach:  
Atem, Achtsamkeit und Gesundheitsmanagement

## WO TREFFEN WIR UNS

Im Atem Raum in der Promenade 9b, 86609 Donauwörth.  
Ein wundervoll heller, lichtdurchfluteter Raum, der uns  
genau den Platz geben wird, den wir fürs Atmen brauchen.

## WAS ERWARTET DICH

Meditation trifft Atemtechnik.  
Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen.  
Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur warme Socken.  
Du solltest bereit sein mit Dir zu arbeiten, an Dir zu arbeiten  
und Dich für das Wesentliche zu öffnen.

## WIE KOMMEN WIR ZUSAMMEN

Du kannst an einzelnen oder allen Terminen teilnehmen.  
Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro pro Abend.  
Melde Dich einfach per WhatsApp oder Mail an.  
WhatsApp: +49(0)160 9667 6049  
E-Mail: [info@marchadier.de](mailto:info@marchadier.de)