



Dies ist eine Veranstaltung der **Christlichen Glaubens- und Lebensschule St. Ignatius (GLS)** in Berlin, die von der **Gemeinschaft Monte Crucis** getragen wird.

Die **Gemeinschaft Monte Crucis** ist eine geistliche Gemeinschaft, die 1984 aus dem Gebetskreis des Jesuitenpaters Hubertus Tommek in Berlin-Kreuzberg entstanden ist.

[www.glsberlin.de](http://www.glsberlin.de)

[www.montecrucis.de](http://www.montecrucis.de)

Der Atem bewegt uns als ganzen Menschen und hält ihn in der Verbindung von Seele, Geist und Körper lebendig.

In diesem Workshop steht das Zulassen des individuellen Atems im Mittelpunkt. Durch leichte Übungen im Sitzen und Stehen werden wir der Atembewegung in uns bewusst. Diese Wahrnehmung bewirkt eine Erweiterung der inneren Räume, eine verbesserte Durchlässigkeit für den Atem und einen ausgeglichenen Atemrhythmus. Verspannungen werden gelöst, Ruhe und Gelassenheit wird erlebt.

Wir werden unsere Erfahrungen im Nachspüren und Empfinden sammeln und uns in der Gruppe austauschen.

Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.

**Leitung:**

Christiane Mahjoubi

**Zeit:**

**Termin 1**

Sa 07.09.2024

11.00 – 14.00 Uhr

**Termin 2**

Sa 09.11.2024

11.00 – 14.00 Uhr

Jeweils mit kleiner Pause und Imbiss

**Die Termine können getrennt  
voneinander wahrgenommen werden.**

**Ort:**

Räume der Gemeinschaft Monte Crucis  
Lausitzer Str. 46, EG Hofeinfahrt  
10999 Berlin-Kreuzberg

**Kosten:** Keine

Wir freuen uns über eine Spende für die  
Glaubens- und Lebensschule

**Anmeldung für Termin 1**

bitte bis zum 31.08.2024

**Termin 2**

bitte bis zum 02.11.2024

unter [c.mahjoubi@web.de](mailto:c.mahjoubi@web.de)

0177-5711 474

## Workshop Atem und Bewegung

**„Der Atem ist der lebendige Hauch  
der Seele, weil sie ihn trägt und sein  
Schwingvermögen ist.“**

**Hildegard von Bingen**

