

# Atmend durch den Jahreslauf auf den Spuren der eigenen Biografie

4 Samstage, jeweils von 10-18 Uhr: 16.3., 15.6., 14.9., 14.12.2024

Ort: Praxis+Atemraum Anke Grabow, 10318 Berlin-Karlshorst, Heiligenberger Strasse 26

Kursbegleitung: Anke Grabow, Heilpraktikerin, Atemlehrerin und Biografiearbeiterin

<http://www.ankegrabow.de>



Ich möchte mit Euch gemeinsam durch das Jahr 2024 gehen.  
Im Spiegel der sich jahreszeitlich verändernden Natur können wir die Leben und Kraft schöpfenden Rhythmen in uns entdecken - mit Atemübungen, Pflanzenbetrachtungen und sinnlich-kreativen Erkundungen ausgewählter Themen der eigenen Biografie.

## **16.03.2024 Frühling – Blätter sprießen - Wasser**

- Eigene Fragestellung und biografischer Lebensfluss
- Schicksal und Freiheit - die eigene Biografie gestalten

## **15.06.2024 Sommer – Blüten zeigen sich - Licht und Luft**

- Kindheit, Lehr- und Wanderjahre
- prägende Beziehungen und Begegnungen

## **14.09.2024 Herbst – Früchte reifen- Feuer**

- Krisen und Wendepunkte in der eigenen Biografie
- Möglichkeiten der Selbstheilung und in die Fülle zu kommen

## **14.12.2024 Winter - Wurzeln wachsen - Erde**

- AhnInnen und Signatur der eigenen Geburt
- Lebensaufgabe- was möchte in mir geboren werden?

Kosten: 75 EUR pro Termin (incl. Getränke, Mittagessen und Materialien)  
250 EUR für alle 4 Termine

Anmeldung bitte bis 8.3.2024 per Mail an [anke.grabow@yahoo.de](mailto:anke.grabow@yahoo.de)  
oder telefonisch unter 0162-2173487