



# 12. Welt ATEM Tag

## 22. Januar 2016

### Bewusster Atmen

**Nichts tun – nichts denken oder sagen, einfach ruhig sitzen –  
die Augen schliessen und den Atmen beobachten  
Bewusst Ein- und Ausatmen und sich dabei entspannen**

Um 12 Uhr für 15 Minuten oder wann immer du magst

oder

Im **Universal Breathing Room** [www.DoAsOne.com](http://www.DoAsOne.com)  
kannst du dich im Internet einklicken.

**Bewusstes Atmen kann Frieden und Harmonie in dein Leben bringen,  
Bewusstes Atmen gibt es in vielen Varianten und wird auf der ganzen Welt praktiziert**

IBF International Breathwork Foundation [www.ibfnetwork.com](http://www.ibfnetwork.com)

**Global Inspiration Conference 1. – 8. Juli 2016** <http://www.ibfnetwork.com/gic/2016>

Nationaler Koordinator/in in deinem Land <http://www.ibfnetwork.com/members/officers>