

Zypern ist die drittgrößte Mittelmeerinsel mit über 300 Sonnentagen im Jahr. Im hellen Licht, dem kristallklaren Wasser des Meeres und den südlichen Düften erleben Sie die Atmosphäre dieser griechischen Insel. Hier können Sie wieder Kraft schöpfen, die eigenen Ressourcen aktivieren und sich ganz lebendig fühlen. Die nahe gelegene Akamashalbinsel mit der Kombination von Gebirge und Meer lädt ein zu Wanderungen und Fahrradtouren. Hier finden Kunst-, und Kulturinteressierte ebenso wie Sonnenanbeter einen erholsamen und interessanten Aufenthalt. Mit allen Sinnen zu genießen, zu entspannen und Kraft aufzutanken. Sich so gut man es vermag, auf die Gegenwart zu konzentrieren, offen, neugierig und ohne eine bestimmte Erwartung.



Am Vormittag spüren, in welcher feinsten Weise der Atem Auskunft gibt über den eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Zustand. Mit allen Sinnen bei sich einzukehren und sich in der Tiefe berühren lassen. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein. Sanft angeleitete Bewegungsangebote, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschleunigen, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.



Anreise: Samstag, den 17.10.20

Wochenpreis* incl. Kursgebühr und Unterkunft im DZ (Zweierbelegung) pro Person 850 Euro
Frühbucherrabatt 3% bis zum 31.01.2020

Im Wochenpreis * enthalten:

7 Übernachtungen mit Halbpension
im ½ Doppelzimmer
Angeleitetes Atmen
3 Std. täglich vorm. an 5 Tagen
Sammeltransfer von und nach Larnaca

Aufpreise:

Doppelzimmer als Einzelzimmer 135 €
Begleitperson im DZ mit Teilnehmer 425 €
je Woche

Urlaubsverlängerung vor oder nach dem Kurs mit oder ohne Programm auf Anfrage.

Möchten Sie immer aktuell über Atemkurse und Atemseminare unterrichtet werden?

Abonnieren Sie doch meinen Newsletter, der Sie 2 – 3 Mal im Jahr über Neuigkeiten informiert und jederzeit kündbar ist.
www.atemmassage.de/newsletter



Helga Segatz, geb. 1960
Atemtherapeutin,
Ausbildung bei Herta Richter,
seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit im In-
und Ausland / seit 1994 Unterricht und
Fortbildung für Atempädagogen
Autorin „Einfach atmen“(Rowohlt 2018)
www.atemmassage.de

Tagesablauf:

- Morgenmeditation in Stille für die FrühaufsteherInnen
- Gemeinsames Frühstück
- Angeleitetes Atmen im Sitzen und im Liegen an 5 Vormittagen



Das Aphrodite Beach Hotel liegt abgelegen an einem der saubersten Strände Zyperns. Es gibt dort 74 komfortable Zimmer (alle mit Du/WC), Balkon od. Terasse die meisten davon mit seitlichem Blick aufs Meer.

**Buchung bitte über
Reiseveranstalter TIT in Wasserburg
Tel. 08071 / 2781**

**Bei Fragen zum Kurs berate ich Sie gerne
Helga Segatz 089 / 793 49 15**



Atmen & Meer

17. – 24.10.2020

Atemferienkurs auf
Zypern

mit Helga Segatz
www.atemmassage.de