

Langsam werden die Tage wieder kürzer und die Nächte etwas kühler ...
Aber noch ist es nicht soweit: die Luft ist noch mit dem Leben des Sommers gefüllt die Umgebung lädt ein zum Wandern oder Radfahren im Naafbachtal. Noch wollen im Gras liegen und den Wolken zusehen, den Spätsommer mit all seinen Gerüchen kosten: Die Kräuter, den herben Geruch der Kapuzinerkresse und anderer spätblühender Blumen und Stauden. Die Erntegerüchte von spätem Getreide, Weizen und Hafer und vielleicht auch den typischen Geruch in der Natur nach einem Sommergewitter.
Dazu am Vormittag mit allen Sinnen bei sich einkehren 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 Atemübungen, 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.



Wer sich dem Atem anvertraut und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene. Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt.



Beginn: Dienstag, 06.09.22
18.00 Uhr mit dem Abendessen
Kursbeginn 19.30 Uhr
Ende: Sonntag, 11.09.22
14.00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

580 € bei Anmeldung bis 15.06.23
630 € ab dem 16.06.23
Ermäßigung auf Anfrage möglich
Im Preis sind 140 € Umlage Gruppenraum und Haus enthalten.

Übernachtung incl. Verpflegung

pauschal 60 € + 38 € Übernachtung/Vollpension pro Person
sind direkt vor Ort zu entrichten.

Bitte zum Kurs mitbringen:

Decke und warme Socken und wenn möglich eine Lammfell -, oder dicke Yogamatte (ca. 80x190 cm)

Tagesablauf:

Frühstück	ca. 07.30 – 09.00 Uhr
Atmen	09.30 – 12.00 Uhr
Mittagessen	ca. 12.00 – 13.00 Uhr
Abendessen	ca. 18.00 Uhr
Atmen	19.30 – ca. 21.00 Uhr

Möchten Sie immer aktuell über meine 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



Referentin: Helga Segatz,
Atemtherapeutin, geb. 1960
Ausbildung bei Herta Richter und
Irmela Halstenbach
seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit
Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für
Atempädagogen
Atemseminare im In- und Ausland
www.atemmassage.de



Autorin von
Einfach atmen
(Rowohlt 2018)



und Produzentin der CD „Einfach atmen“
(2022) mit zwei Atemanleitungen (im Sitzen
und im Liegen)

Information und Anmeldung

Praxis Segatz

info@atemmassage.de

Tel: 089 – 793 49 15

Veranstalter:

Praxis Segatz, Schulstr. 34, 80634 München

Landhaus Lichthof Ühmichbach 7 53797 Lohmar

Das Haus ist ein Haus der Begegnung,
eine Kulturoase – am Rande des Dorfes
Lohmar-Deesem in ländlicher Idylle im
Rhein-Sieg-Kreis. Die Nähe zum
Naafbachtal lädt ein zum Wandern und
Radfahren (Ladestation für E-Biker).
Die Anlage ist weitgehend barrierefrei.
Ein Innenschwimmbad und eine Sauna
steht gegen Gebühr zur Nutzung zur
Verfügung.



Alle Zimmer sind hell und freundlich
ausgestattet und haben einen
angenehmen Ausblick. Zimmer 5 und 6
sind Mönchsklausen und haben eine
Dusche gegenüber dem Zimmer.

Übernachtung und Vollpension

pauschal pro Person 60 € + VP 38 €

Die Verpflegung umfasst:

Frühstück, Mittagessen und Abendessen

www.landhaus-lichthof.de

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Die Teilnehmerzahl ist auf 12

Teilnehmer beschränkt.



Atmender Sommerausklang im Siebengebirge

im Landhof Lichthof
53707 Lohmar

17. – 23. September 2023

mit Helga Segatz
www.atemmassage.de