

Der Sommer zeigt sich in dieser Zeit von seiner schönsten Seite. Alles blüht und das Getreide duftet auf den Feldern. Im See schwimmen, die Umgebung erwandern, auf der Dachterrasse von Kloster Bernried am Abend den Blick über den See genießen. Der Garten des Klosters lädt ein auf einer Liege unter einem Baum zu dösen, zu lesen oder in der Gemeinschaft mit Menschen aus der Gruppe etwas zu unternehmen.



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.

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

Sanft angeleitete Atemübungen, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entsleunigen, 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, 04.07.23
16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 09.07.23
14.00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

410 € bei Anmeldung bis 01.04.23
460 € ab dem 02.04.23
plus Kurtaxe Gemeinde Bernried

Ermäßigung auf Anfrage möglich

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten. **Es gelten die aktuellen Corona-Regeln des Bildungshauses St. Marin / Kloster Bernried**

Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2022)

EZ je Übernachtung und Person: 98,00 €

DZ je Übernachtung und Person: 78,00 €

sind direkt vor Ort zu entrichten. Bitte informieren Sie sich unter <https://www.bildungshaus-bernried.de/preise> über die aktuellen Preise!

Bitte zum Kurs mitbringen:

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

Tagesablauf:

Frühstück ca. 07.15 – 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



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)



Produzentin
CD „Einfach atmen“ 2022

Information und Anmeldung

Praxis Segatz
info@atemmassage.de
Tel: 089 – 793 49 15

Veranstalter:

Praxis Segatz, Schulstr. 34, 80634 München

Kloster Bernried Bildungshaus St. Martin Klosterhof 8 82347 Bernried

Das Bildungshaus St. Martin Bernried und das Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing liegt mit seinem weitläufigen Garten direkt am Starnberger See. Es verfügt über einen hauseigenen Badeplatz, Liegewiese, Holzsteg und Umkleidekabinen, die nur wenige Gehminuten vom Haus entfernt sind.

Die einfach ausgestatteten Zimmer verfügen alle über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

Die Verpflegung umfasst:
Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen und Abendessen

www.bildungshaus-bernried.de

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Aus organisatorischen Gründen kann
Bei Anmeldung nach dem 20.07.22
eine Unterbringung im Bildungshaus
nicht mehr garantiert werden.



Einfach Atmen im Sommer am See

Ferienkurs in
Kloster Bernried
am Starnberger See

04. – 09. Juli 2023

mit Helga Segatz
www.atemmassage.de