

Mit allen Sinnen bei sich einkehren und sich in der Tiefe berühren lassen.

Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein.

Sanft angeleitete Bewegungsübungen, 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.

Die Begegnung mit sich selbst wird möglich durch die bewusste Hingabe an den Augenblick, die Begegnung mit den anderen und durch die Intensität der gemeinsamen Arbeit.

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: Freitag, 28.06.24  
16.30 Uhr  
Ende: Sonntag, 30.06.24  
12.00 Uhr

**Kosten für den Kurs: 270 €**

Ermäßigung auf Anfrage möglich!

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

**Übernachtung incl. Verpflegung**  
sind direkt über das Haus zu buchen unter:  
[www.neumuehle-saar.de/Veranstaltung/einfach-atmen](http://www.neumuehle-saar.de/Veranstaltung/einfach-atmen)

**Bitte zum Kurs mitbringen:**

Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke, wenn eine eigene bevorzugt wird.

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](http://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.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)



Autorin von  
Einfach atmen (Rowohlt 2018)



Produzentin  
CD „Einfach atmen“ 2022

Information und Anmeldung  
Praxis Segatz  
[info@einfachatmen.de](mailto:info@einfachatmen.de)  
Tel: 089 – 793 49 15

Veranstalter:  
Praxis Segatz, Schulstr. 34, 80634 München

## Seminar-, und Begegnungszentrum Neumühle Saar Neumühle 2 66693 Mettlach-Tünsdorf

Im Dreiländereck Deutschland,  
Frankreich, Luxemburg liegt, eingebettet  
in Wald und Wiesen mit einem See,  
einem Wasserfall und einem Bachlauf,  
unser Zentrum. Aus dem betäubenden  
Lärm des Alltags führt dieser uralte  
Kraftplatz, der von den Kelten schon  
genutzt wurde, hin zu authentischem  
Erleben und zu innerer Balance.  
Strahlungsarmut und eine eigene  
Wasserquelle sind weitere Vorzüge  
dieses Ortes. Gästezimmer sowie eine  
vegetarische, ausgewogene Verpflegung  
Sammlung, Tiefe und ein Wachwerden  
zur Essenz.



## Einfach Atmen

Wochenendkurs  
im Saarland

**28. – 30. Juni 2024**

mit Helga Segatz  
[www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)