



Helga Segatz
Atemtherapeutin

- Ausbildung bei Herta Richter und Irmela Halstenbach.
- Seit 1989 Einzel- und Gruppenarbeit
- Atemseminar im In- und Ausland
- Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für Atempädagogen.
- Autorin „Einfach atmen“ Rowohlt 2018
- Produzentin der CD „Einfach atmen“ (2022)

www.einfachatmen.de



Sabine Rosenzweig
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

- Kabarettistin/Seminarleiterin
- Syst. Familientherapeutin u. Beraterin
- Power of Life dance Coach
- Langjährig geprägt von Mechthild Felkel

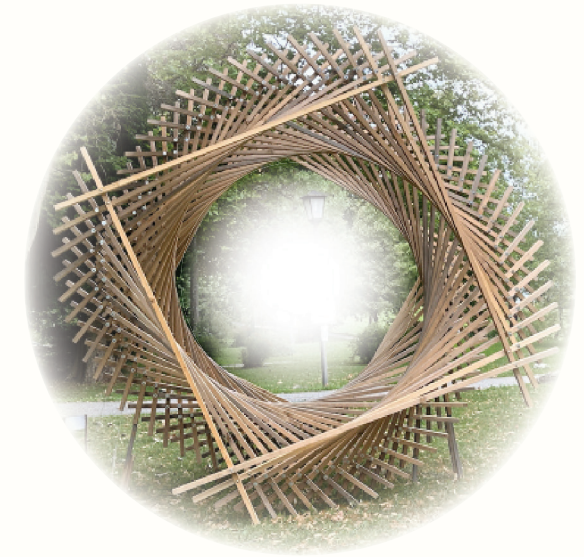


Das Bildungshaus St. Martin in Bernried liegt mit seinem weitläufigen Garten direkt am Starnberger See. Es verfügt über einen hauseigenen Badeplatz, Liegewiese, Holzsteg und Umkleidekabinen, die nur wenige Gehminuten vom Haus entfernt sind.

Die einfach ausgestatteten Zimmer verfügen alle über ein eigenes Bad mit Dusche/WC. Die Verpflegung umfasst Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen und Abendessen. Anschrift:
Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Aus organisatorischen Gründen kann bei Anmeldung nach dem 01.07.24 eine Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr garantiert werden.

Information und Anmeldung:
Helga Segatz 089 / 793 49 15
Email: info@einfachatmen.de



Atmen und Tanz

Kloster Bernried
am Starnberger See

03.- 08.09.2024

mit Helga Segatz

www.einfachatmen.de

und

Sabine Rosenzweig



Sich im Atem zu erfahren, bedeutet:

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 seinem Atem anvertraut, und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene.

Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt.

Power of Life dance

ist ein spielerisches Tanzen hin zur eigenen Lebendigkeit.

Wenn es gelingt, sich im Miteinander der tänzerischen Begegnungen berühren zu lassen, kann im Inneren lange Verborgenes wieder aufblühen und Leichtigkeit und Freude erfahren werden.

Dabei ist es leicht, sich der einladenden Musik immer mehr anzuvertrauen und dabei ein Gespür dafür zu bekommen, was uns alle miteinander verbindet.

Am Anfang ist die Neugier ... alles andere geschieht fast wie von selbst.

„Power of Life dance“ ist eine Einladung die eigene Kreativität wieder zu beleben und somit vielleicht auch eine Veränderung von Stress und Eintönigkeit des Alltags zu ermöglichen.

Tanze dein buntes Leben!



Essenszeiten:

Frühstück	07.30 – 09.00 Uhr
Mittagessen	12.00 – 13.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr
Gruppenzeit	ca 5 Stunden täglich



Beginn: Dienstag, 03.09.24, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 08.09.24, 14.00 Uhr
nach dem Mittagessen.

Kosten für den Kurs:

430 € bei Anmeldung bis 01.06.24

480 € ab dem 02.06.24

Ermäßigung auf Anfrage möglich

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2023)

EZ pro Tag und Person: 103 €

DZ pro Tag und Person: 81 €

plus Kurtaxe der Gemeinde Bernried
sind direkt vor Ort zu entrichten.

Bitte informieren Sie sich unter
www.bildungshaus-berried.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)