

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 dir 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, 23.05.25
18.00 Uhr mit dem Abendessen
Kursbeginn 19.00 Uhr
Ende: Dienstag, 27.05.25
14.00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

310 – 360 € nach Selbsteinschätzung
bei Anmeldung bis 01.02.25
390 € ab dem 02.02.25

Übernachtung incl. Verpflegung

pauschal 60 € + 43 € Übernachtung/Vollpension pro Person sind direkt vor Ort zu entrichten.

Umlage für Haus, Garten und Gruppenraum 100 € werden vor Ort eingesammelt

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.einfachatmen.de/newsletter



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

info@einfachatmen.de

Tel: 089 – 793 49 15

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 Innenschwimmpool 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 (dafür etwas
günstiger) und haben eine Dusche
gegenüber dem Zimmer.

Übernachtung und Vollpension
pauschal pro Person 60 € + VP 43 €
Die Verpflegung umfasst:
Frühstück, Mittagessen und Abendessen
www.landhaus-lichthof.de

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Die Teilnehmerzahl ist auf

12 beschränkt.



Einfach atmen im Lichthaus

im Naafbachtal bei Bonn

23. – 27. Mai 2025

mit Helga Segatz

www.einfachatmen.de