

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, 20.11.26  
16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 22.11.26  
nach dem Mittagessen

### **Kosten für den Kurs:**

**200 - 230 €** nach Selbsteinschätzung

bei Anmeldung bis 18.09.26

**260 €** ab dem 19.09.26

plus Kurtaxe Gemeinde Bernried

Ermäßigung auf Anfrage möglich

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

### **Übernachtung incl. Verpflegung** (Stand 2026)

EZ je Übernachtung und Person: 121,00 €

DZ je Übernachtung und Person: 97,00 €

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 07.30 – 09.00 Uhr

Atmen 09.30 – 12.00 Uhr

Mittagessen 12.00 – 13.00 Uhr

Kaffee/Kuchen 14.00 – 15.00 Uhr

Atmen 15.30 – 18.00 Uhr

Abendessen 18.00 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](http://www.einfachatmen.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  
Helga Segatz  
[info@einfachatmen.de](mailto:info@einfachatmen.de)  
Tel: 089 – 793 49 15

**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](http://www.bildungshaus-bernried.de)

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!  
Aus organisatorischen Gründen kann  
bei Anmeldung nach dem 10.09.26  
eine Unterbringung im Bildungshaus  
nicht mehr garantiert werden.



## **Einfach Atmen am Starnberger See**

Wochenendkurs in  
Kloster Bernried

**20. – 22. November 2026**

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