



### Helga Segatz / Atemtherapeutin

Ausbildung bei Herta Richter  
Seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit.  
1994 - 2025 Unterricht und Fortbildung  
für Atemtherapeuten.  
2004 - 2021 Fortbildung bei Irmela Halstenbach  
(tiefenpsychologische Atemarbeit).  
Atemgruppen im In- und Ausland.  
Autorin von „Einfach atmen“, Rowohlt 2018



### Iria Schärer / Liedermacherin, Psychologin

Fortbildungen in Gestalttherapie und systemischer  
Therapie. Mehrjährige psychotherapeutische  
Tätigkeit in einer psychosomatischen Klinik im  
Allgäu. Seit 2005 freischaffende Künstlerin.  
Veröffentlichung von bisher 12 CDs mit eigenen  
Liedern. Leiterin von Singseminaren und Singreisen.  
Mitsingkonzerte im In- und Ausland.



#### Ort:

Kloster Heiligkreuztal, Am Münster 7, 88499  
Altheim-Heiligkreuztal. Tel: 07371-931230  
[www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de)

#### Seminargebühr:

Bei Anmeldung bis 15. Juli 2026	€ 430,00
danach	€ 490,00

#### Unterbringungskosten für die Tagungsdauer:

Standard EZ mit Etagedusche/WC	€ 366
Komfort EZ mit Du/WC	€ 446

Es sind nur wenige Komfortzimmer verfügbar und  
denen vorbehalten, deren körperlichen Bedürfnisse  
dies erfordern.

#### Anreise:

Am Fr., 30.10.26  
ab 14.00 Uhr

#### Seminarbeginn:

16:30 Uhr

#### Seminarende:

Di., 03.11.26  
nach dem  
Mittagessen



Bei **Fragen zum Kurs** beraten wir Sie gerne  
und schicken Ihnen das Anmeldeformular zu:

**Helga Segatz**, Tel: 089 / 793 49 15

Email: [info@einfachatmen.de](mailto:info@einfachatmen.de)  
[www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)

**Iria Schärer**, Tel: 0177 / 5621516

Email: [contact@iria.de](mailto:contact@iria.de), [www.iria.de](http://www.iria.de)

# Atmen & Singen

mit Helga Segatz  
Atemtherapeutin

und Iria Schärer  
Liedermacherin, Psychologin

30.10. - 03.11.2026



# Atmen & Singen



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 Augen-  
blick, die Begegnung mit den anderen und  
durch die Intensität der gemeinsamen Arbeit.

Wieder nach Hause zurückgekehrt, erinnert  
sich der Körper an die Übungen und kann helfen,  
besser im Rhythmus des Atems zu bleiben  
und so mit den Anforderungen des Alltags  
gelassener umzugehen.

Einfache Stimmübungen helfen dabei, die  
eigene Stimme wahrzunehmen, frei klingen  
zu lassen und den eigenen Ton zu finden.

Durch das gemeinsame Tönen, Singen und  
Chanten, d.h. dem Singen von spirituellen,  
sich mantraartig wiederholenden Liedern,  
verbinden wir uns mit unserem innersten  
Sein und Lebenskraft.

Unser Verstand und unsere Emotionen  
können zur Ruhe kommen und wir erfahren  
unsere Verbundenheit miteinander und mit  
dem Leben.

Gemeinsam gehen wir auf eine singende  
Reise durch die verschiedensten Seelenland-  
schaften. Meditative Lieder, die in der Stille  
ausklingen, wechseln sich dabei mit ausge-  
lassenen Liedern voller ansteckender Leben-  
digkeit ab. Neben den Liedern von Iria singen  
wir auch Mantras und Chants aus aller Welt  
und verbinden uns so auch mit der Weisheit  
und Kraft anderer Kulturen.



Bitte mitbringen:  
Decke und warme Socken  
und wenn möglich, eine  
Lammfell-, oder dicke  
Yogamatte (ca 80x190cm)

## Tagesablauf:

7:30 Uhr	Sitzen in der Stille, Morgenmeditation als optionales Angebot
8.00 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Gruppenzeit, abwechselnd angeleitetes Atmen mit Helga oder Singen mit Iria
12:00 Uhr	Mittagessen
15:30 Uhr	Gruppenzeit s.o.
18:00 Uhr	Abendessen

