



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

Seminargebühr:

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

Unterbringungskosten für die Tagungsdauer:

Standard EZ mit Etagendusche/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
www.einfachatmen.de

Iria Schärer, Tel: 0177 / 5621516
Email: contact@iria.de, 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 Augenblick, 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.



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

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 Seelenlandschaften. Meditative Lieder, die in der Stille ausklingen, wechseln sich dabei mit ausgelassenen Liedern voller ansteckender Lebendigkeit ab. Neben den Lieder von Iria singen wir auch Mantras und Chants aus aller Welt und verbinden uns so auch mit der Weisheit und Kraft anderer Kulturen.

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

