



Helga Segatz, geb. 1960
Atemtherapeutin

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

www.einfachatmen.de



Stephanie Schmeil, geb. 1966
Biologin, PTA und Kräuterpädagogin i.A



Das Bildungshaus St. Martin in 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.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Aus organisatorischen Gründen kann bei Anmeldung nach dem 20.04.26 eine Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr garantiert werden.

Information und Anmeldung für das Seminar:
Helga Segatz, Email: info@einfachatmen.de
Tel: 089 / 793 49 15



Einfach Atmen

mit Kräuterwanderung

Bernried am
Starnberger See

25. - 28. Juni 2026

mit Helga Segatz
und

Stephanie Schmeil

Zum Atmen:

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... öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt.



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.

Zur Kräuterwanderung:

An einem Vormittag gibt es ein Angebot mit Stephanie Schmeil in der Natur unterwegs zu sein und den Pflanzen entlang des Weges mit Neugierde und Achtsamkeit zu begegnen. Dabei kann man viel über ihre verborgenen Schätze und ihr Wesen erfahren und ebenso über ihre Verwendungsmöglichkeiten.



Tagesablauf:

Frühstück	07:30 – 09:00 Uhr
Atmen	09:30 – 12:00 Uhr
Mittagessen	12:00 – 13:00 Uhr
Kaffe / Kuchen	14:00 – 15:00 Uhr
Atmen	15:30 – 18:00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr



Beginn: Donnerstag, 25.06.26, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 28.06.26, ca 14:00 Uhr
nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

320 - 350 € nach Selbsteinschätzung
bei Anmeldung bis 20.04.26

410 € ab dem 21.04.26

plus Kurtaxe der Gemeinde Bernried.

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2026)

EZ pro Tag und Person: 121 €

DZ pro Tag und Person: 97 €

sind direkt vor Ort zu entrichten.

Die aktuellen Preise finden Sie unter www.bildungshaus-bernried.de/preise

Bitte zum Kurs mitbringen:

Decke und warme Socken und wenn möglich eine Lammfell-, oder dicke Yogamatte (ca. 80x190 cm)