



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

Autorin: Einfach atmen, Rowohlt 2018

*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.atemmassage.de/newsletter*

Tagungshaus:

Kloster Neresheim
73450 Neresheim

www.klosterhospiz-neresheim.de

Das Tagungshaus bietet eine großartige Aussicht
auf die Schwäbische Ostalb und ist gut erreichbar
über die A7.

Von Klostermauern umgeben ist es ein Ort für
Entspannung und Stille.
Die Anfahrt erfolgt durch die Klosterpforte.

Die einfach ausgestatteten Zimmer verfügen alle
über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.
Die Verpflegung umfasst: Frühstück, Mittagessen,
Kaffee und Kuchen und Abendessen



Information und Anmeldung

Helga Segatz
info@atemmassage.de
Tel: 089 – 793 49 15

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Wegen der Stornobedingungen müssten Sie
sich bei Anmeldung nach dem 30.09.2020
selbst um die Unterbringung im Tagungshaus
kümmern.



Atmen und Meditation im Schweigen

Kloster Neresheim

6.-10. Januar 2021

mit Helga Segatz
Atemtherapeutin

www.atemmassage.de

Meist ist uns unser **Atem**, sein Kommen und Gehen nicht bewusst. Er begleitet unser Lebendigkeit – es ist uns nicht möglich, nicht zu atmen. Vom ersten bis zum letzten Atemzug ist er unser verlässlichster Freund.

Dabei können wir unseren Atem auch ganz bewusst gestalten: wir können kurz oder lang, tief oder flach atmen. Es ist die einzige vegetative Funktion, die wir willentlich beeinflussen und steuern können, im Gegensatz zu Herzschlag, Temperatur und Verdauung. Somit ist der Atem die Schwelle von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

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 und verbindet uns mit allem Lebendigen, egal ob Mensch, Pflanze oder Tier.



Was wir einatmen hat vor uns schon jemand ausgeatmet.

Im angeleiteten Atmen erfahren wir uns mit dieser inneren Schwingung im Innen und im Außen.

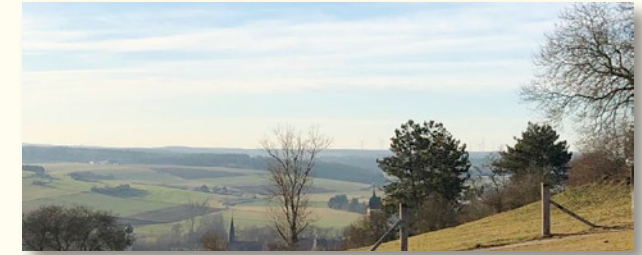
Beim **Meditieren** beobachten wir unseren Atem in der Stille. Er kommt und geht wie er will und wir beobachten sein Kommen und Gehen ohne ihn verändern zu wollen. Es geht darum uns von Bildern, Gedanken und Gefühlen zu befreien und nur auf das zu lauschen, was in uns und um uns geschieht.

*Es liegt im Stillesein
eine wunderbare Macht
der Klärung, der Reinigung,
der Sammlung
auf das Wesentliche.*

Dietrich Bonhoeffer



Das **Schweigen** beginnt nach der Einführung mit dem Abendessen und endet am Sonntag vor dem Mittagessen. Möglichst unbeeinflusst von den Zerstreuungen der Außenwelt erfahren wir die Stille in uns wie ein Gebet, ohne Worte. Der klare Tagesablauf erleichtert das Schweigen und öffnet uns für das Wesentliche.



Seminarzeiten:

Beginn: Mittwoch 06.01.2021,
16:30 Uhr mit einer Einführung
Ende: Sonntag, 10.01.2021
14:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

€ 280,00 Bei Anmeldung bis 15.09.2020
€ 330,00 ab 16.09.2020
Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

Übernachtung incl. Verpflegung

EZ pro Tag und Person € 64,00

Tagesablauf:

06.30 Uhr	Ankommen am Morgen
08.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Meditation
12.00 Uhr	Mittagessen
ab 14 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr	angeleitetes Atmen
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Meditation oder Atmen
21.00 Uhr	Ende des Tages

Bitte mitbringen:

Decke und warme Socken.
Gedruckte Kleiderfarben für die Meditation