

Meist ist uns unser Atem, sein Kommen und Gehen nicht bewusst – doch begleitet er unser Lebendig-Sein vom ersten bis zum letzten Atemzug.

Er ist unser verlässlichster Freund.

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.



Der Kurs umfasst Einheiten der Meditation und Atemübungen:

In der Meditation beobachten wir unseren Atem in der Stille ohne ihn verändern zu wollen. Die Erfahrung des Atems geschieht über angeleitete Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen.

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

Sie helfen die innere Sammlungsfähigkeit zu stärken und sich in der Tiefe berühren zu lassen. Einzelgespräche mit der Kursleitung erleichtern die Orientierung.



Das Schweigen beginnt nach einer Einführung nach dem Abendessen und endet am Vormittag des letzten Tages. 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.

Stille

Im Benediktushof ist es üblich, im Haus, in den Außenanlagen und auch während des Essens zu schweigen.



Beginn : 17.50 Begrüßung (Speisesaal)
18 Uhr Abendessen

Einführung um 19.30 Uhr im Gruppenraum
Ende des Kurses: nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs: 330 €

Dazu kommen die Kosten für Übernachtung und Vollpension

Kursanmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/infos-zur-kursanmeldung

Bitte zum Kurs mitbringen:

wärmende Socken und falls gewünscht eine eigene Decke.

Außerdem:

Duschgel, Seife, Hausschuhe, Fön, Wecker, rutschfeste Socken. Bitte tragen im Haus dezente und bequeme Kleidung tragen (keine bunten Trainingsanzüge, kurze Hosen oder ärmellose Oberteile)

Tagesablauf:

Sitzen in der Stille	06.55 Uhr (20 Min.)
Frühstück	07.30 Uhr
Arbeitszeit	nach Absprache ca 1 Std. / Tag
Gruppenzeit	09.30 – ca. 12.00 Uhr
Mittagessen	12.00 Uhr
Kaffee/ Kuchen	13.15 Uhr
Einzelgespräche	14.00 Uhr
Gruppenzeit	15.30 – ca 18.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr
Abschluss	19.30 – 20.30 Uhr



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
kontinuierlich Kontemplationserfahrung
www.einfachatmen.de



Autorin „Einfach atmen“
(Rowohlt 2018)

Produzentin CD „Einfach
atmen“ 2020

Informationen zum Kurs

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

Benediktushof Holzkirchen
Klosterstr. 10
97292 Holzkirchen (bei Würzburg)
Tel: 09369-98380
Email: info@benediktushof-holzkirchen.de

Der 2003 von Willigis Jäger gegründete
Benediktushof ist bis „heute eines der
größten Zentren für christliche
Kontemplation, Achtsamkeit und Zen-
Meditation in Europa.

Hier können Menschen in Stille zu sich
selbst kommen, sich auf Wesentliches
besinnen und mit lebenspraktischen
Impulsen gestärkt in den Alltag
zurückkehren.“ www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof

Die einfach ausgestatteten Zimmer
verfügen alle über ein eigenes Bad mit
Dusche/WC.

Die Verpflegung umfasst:
Frühstück, Mittag-, Kaffee und Kuchen
sowie Abendessen

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/zimmer-verpflegung>

Stand 1.1.2026

(Übernachtung + Vollpension)

Übernachtung im EZ 93,00 €

Doppelzimmer je Person 80,00 €

EZ sind nur mäßig verfügbar – deshalb kann
eine frühe Anmeldung sinnvoll sein.

Mitarbeit

Zur Teilnahme gehört pro Tag eine
Stunde Mitarbeit im Haus. Dazu gibt es

bei Ankunft eine Liste, in die man sich
einträgt.



Atem und Stille **im Benediktushof** **Holzkirchen**

Kurs 1: 14.02. – 18.02.27

Kurs 2: 28.07. – 01.08.27

Helga Segatz
www.einfachatmen.de