

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](http://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 des Kurses: 18 Uhr Abendessen  
Einführung um 19.00 Uhr  
Ende des Kurses: nach dem Mittagessen

**Kosten für den Kurs: 300 €**  
Dazu kommen die Kosten für Übernachtung und Vollpension

**Kursanmeldung:** [www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/infos-zur-kursanmeldung](http://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/infos-zur-kursanmeldung)

Bitte zum Kurs mitbringen:  
Decke und warme Socken und falls vorhanden - eine Lammfell -, oder dicke Yogamatte (ca. 80x190 cm)

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:

Frühstück	ab 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
Gruppenzeit	15.00 – ca 18.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr
Abschluss	19.30 – ca. 21 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](http://www.einfachatmen.de)



Autorin „Einfach atmen“  
(Rowohlt 2018)

Produzentin CD „Einfach  
atmen“ 2020

### Informationen zum Kurs

Helga Segatz [info@einfachatmen.de](mailto:info@einfachatmen.de)  
Tel: 089 – 793 49 15

**Benediktushof Holzkirchen**  
**Klosterstr. 10**  
**97292 Holzkirchen (bei Würzburg)**  
**Tel: 09369-98380**  
**Email: [info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto: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](http://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 1.1.2023**

(Übernachtung + Vollpension)

Übernachtung im EZ 87,00 €

Doppelzimmer je Person 74,00 €

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: 18.02. – 22.02.24

Kurs 2: 31.07. – 04.08.24

**Helga Segatz**  
[www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)