

Ist es nicht wunderbar zu erleben, wie in diesen Tagen des beginnenden Frühlings alles zu neuem Leben erwacht? Wir sprechen auch vom „Erwachen“ der Natur und schon bald wird sich die Landschaft sehr verändert haben. Das alles geschieht in der Stille, einer lebendigen Stille, die atmet. Ostern markiert zusammen mit dem Frühling einen Neubeginn. Ostern ist Ende und Neuanfang zugleich. Auferstehung kein Ereignis in ferner Zukunft, sondern ein Symbol für das eigene im Wandel begriffene Leben. Wer sich dabei 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. Dabei geht es um eine Transformation des Bewusstseins. Dieser Prozess des Werdens geschieht nicht schlagartig. Was wir in der Natur über Wochen beobachten, erleben wir als einen Prozess, der in kleinen Schritten erfolgt. Loslassen und Neu-Werden.

In diesen Tagen werden wir eintauchen in unsere inneren Räume - in den Raum der Stille in uns. Was ist geworden? Wo stehe ich jetzt? Was kann und will ich JETZT gestalten? So wird der Boden für etwas Neues bereitet. Was dann geschieht, daran erinnert Ostern: Jesus stirbt am Kreuz, doch das ist nicht das Ende: das Leben geht weiter und wandelt seine Form.



In diesem Kurs erfahren Sie, wie es ist, sich in der Tiefe berühren zu lassen. Augenblicke zu genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein.



Beginn: Sonntag, 29.03.26  
18.00 Uhr mit dem Abendessen Kursbeginn 19.00 Uhr  
Ende: Donnerstag, 02.04.26  
nach dem Mittagessen

### **Kosten für den Kurs:**

**380 – 430 €** nach Selbsteinschätzung  
bei Anmeldung bis 20.01.26  
**480 €** ab dem 21.01.26  
plus Kurtaxe Gemeinde Bernried  
Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

### **Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2026)**

EZ pro Tag und Person: 121,00 €  
DZ pro Tag und Person: 97,00 €  
sind direkt vor Ort zu entrichten. Bitte informieren Sie sich unter <https://www.bildungshaus-bernried.de/preise> über die aktuellen Preise!  
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!  
Aus organisatorischen Gründen kann bei Anmeldung nach dem 01.02.26 eine Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr garantiert werden.

### **Tagesablauf:**

Frühstück	07.30 – 09.00 Uhr
Atmen	09.30 – 12.00 Uhr
Mittagessen	12.00 – 13.00 Uhr
Atmen	16.30 – 18.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr

### **Bitte zum Kurs mitbringen:**

Decke, warme Socken und wenn möglich eine weiche Yoga-, oder Lammfellmatte (ca. 80 x 190 cm)

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)



Helga Segatz,  
Atemtherapeutin, geb. 1960  
Ausbildung bei Herta Richter  
seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit  
Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für  
Atempädagogen  
2004 – 2017 Fortbildung bei  
Irmela Halstenbach  
(= tiefenpsychologische Atemarbeit)  
Atemgruppen im In-, und Ausland  
Autorin: Einfach atmen (Rowohlt 2008)  
Produzentin: CD Einfach atmen (2022)  
[www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)



Buch: Einfach atmen 14.00 €  
Rowohlt 2008



CD Einfach atmen  
15 €

### Information und Anmeldung

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

### **Kloster Bernried Bildungshaus St. Martin Klosterhof 8 82347 Bernried**

Das Bildungshaus St. Martin 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  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)



## **Atmen in der Karwoche**

im  
Kloster Bernried  
am Starnberger See

**29.03. – 02.04.2026**

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