



Helga Segatz

Atemtherapeutin

Ausbildung bei Herta Richter
und Irmela Halstenbach
seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit
Atemseminare
im In-, und Ausland

Autorin von
„Einfach atmen“, (Rowohlt 2018)
Produzentin der CD
„Einfach atmen“ (2022)
www.einfachatmen.de



Angéla Eras

Erzieherin und Werklehrerin
für den sozialen Bereich



Das Bildungshaus St. Martin in Bernried 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.

Anschrift:

Bildungshaus St.Martin, Klosterhof 8,
82347 Bernried

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Aus organisatorischen Gründen kann bei
Anmeldung nach dem 08.03.2027 eine
Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr
garantiert werden.

Information und Anmeldung:
Helga Segatz info@einfachatmen.de
Tel: 089 — 793 49 15



ATMEN und MALEN

im Kloster Bernried
am Starnberger See

05.-09.Mai 2027

mit

Helga Segatz

www.einfachatmen.de

und

Angéla Eras

Sich im Atmen erfahren:

Mit allen Sinnen bei sich einkehren und sich in der Tiefe berühren lassen. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein.

Sanft angeleitete Atemübungen, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschlern, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

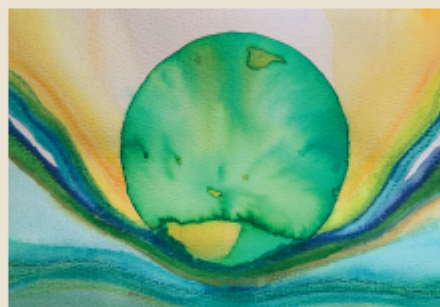
Wer sich seinem Atem anvertraut, und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene. Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt.



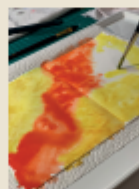
Möchten Sie immer aktuell über meine Atemkurse und Atemseminare unterrichtet werden? Abonnieren Sie doch meinen Newsletter, der Sie 2-3-mal im Jahr über Neuigkeiten informiert und jederzeit kündbar ist.
www.einfachatmen.de/newsletter

Sich beim Malen spüren:

Zu jedem Zeitpunkt im Leben kann man mit dem Malen beginnen. Angeleitet, und doch mit genügend Raum für die eigene Gestaltung bringen wir den Rhythmus des eigenen Atmens auf Papier. Das Malen im eigenen Rhythmus erlaubt die innere Öffnung zu sich selbst. Inspiriert von den Farben und unterschiedlichen Materialien ist es möglich, mit der eigenen Kreativität in Kontakt zu kommen und diese fließen zu lassen.



Im Malraum, sowie in der freien Natur werden wir den Blick auch für andere Inspirationsquellen öffnen.



In diesen kreativen Malstunden geht es nicht um naturgetreue Darstellungen, sondern um die Möglichkeit, seinen Impulsen neuen Raum zu geben. Es sind keinerlei Malkenntnisse erforderlich, einzig die Freude sich auszuprobieren und ein Teil von einer Gemeinschaft zu werden, die sich durch und mit dem Atem auch auf dem Papier verbindet.

Essenszeiten:

Frühstück	07.30 — 09.00 Uhr
Mittagessen	12.00 — 13.00 Uhr
Kaffee/ Kuchen	ab 14.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr.

Gruppenzeit ca. 5 Stunden täglich



Beginn: Mittwoch 05.05.27 16.00 Uhr

Ende: Sonntag 09.05.27 nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

410 € bei Anmeldung bis 01.03.27

460 € ab dem 02.03.27

plus Materialkosten fürs Malen ca. 10-20 Euro (je nach Verbrauch) Bei Anmeldung erhalten Sie ein Anmeldeformular mit allen erforderlichen Daten. Ermäßigung möglich!

Übernachtung inkl. Verpflegung: (Stand 2026)

EZ je Übernachtung und Person: 121,00 €

DZ je Übernachtung und Person: 97,00 €

plus Kurtaxe sind direkt vor Ort zu entrichten.

Bitte informieren Sie sich unter

<https://www.bildungshaus-bernried.de/preise> über die aktuellen Preise!

Bitte zum Kurs mitbringen:

Decke und warme Socken und wenn möglich eine Lammfell -, oder dicke Yogamatte (ca. 80x190 cm). Zum Schutz der Kleidung beim Malen: Malkittel oder altes Hemd/T-Shirt und eine DIN A 3 Mappe für die Bilder.