

Langsam werden die Tage wieder kürzer und die Nächte etwas kühler ...
Aber noch ist es nicht soweit: die Luft ist noch mit dem Leben des Sommers gefüllt und der See noch warm genug uns zu erfrischen. Noch wollen wir im Gras liegen und den Wolken zusehen, den Spätsommer mit all seinen Gerüchen kosten: Die Kräuter, den herben Geruch der Kapuzinerkresse und anderer spätblühender Blumen und Stauden. Die Erntegerüche von spätem Getreide, Weizen und Hafer und vielleicht auch den typischen Geruch in der Natur nach einem Sommergewitter.
Dazu am Vormittag 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 entschleunigen, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

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.



Beginn: Dienstag, 08.09.26
18.00 Uhr mit dem Abendessen
Kursbeginn 19.00 Uhr
Ende: Sonntag, 13.09.26
ca. 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

420 - 460 € nach Selbsteinschätzung

bei Anmeldung bis 01.07.26

500 € ab dem 02.07.26

plus Kurtaxe Gemeinde Bernried

Ermäßigung auf Anfrage möglich

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2026)

EZ je Übernachtung und Person: 121,00 €

DZ je Übernachtung 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 zum Kurs mitbringen:

Decke und warme Socken und wenn möglich eine Lammfell -, oder dicke Yogamatte (ca. 80x190 cm)

Tagesablauf:

Frühstück 07.30 – 09.00 Uhr

Atmen 09.30 – 12.00 Uhr

Mittagessen 12.00 – 13.00 Uhr

Kaffee/Kuchen 14.00 – 15.00 Uhr

Abendessen 18.00 Uhr

Atmen Di/Do/Fr 19.00 – ca. 20.30 Uhr

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



Helga Segatz,
Atemtherapeutin, geb. 1960
Ausbildung bei Herta Richter
seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit
Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für
Atempädagogen
Atemseminare im In- und Ausland
www.einfachatmen.de



Autorin von
Einfach atmen (Rowohlt 2018)



Produzentin
CD „Einfach atmen“ 2022

Information und Anmeldung

Helga Segatz
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

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Aus organisatorischen Gründen kann Bei Anmeldung nach dem 01.07.26 eine Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr garantiert werden.



Atmender Sommerausklang

Ferienkurs in
Kloster Bernried
am Starnberger See

08. – 13. September 2026

mit Helga Segatz
www.atemmassage.de