



Helga Segatz - Atemtherapeutin,

Ausbildung bei Herta Richter im Atemhaus München
 Seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit.
 Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für Atempädagogen.
 Seit 2004 in Fortbildung bei Irmela Halstenbach (tiefenpsychol. Atemarbeit)
 Atemgruppen im In- und Ausland.
 Autorin „Einfach atmen ...“ Rowohlt 2018



Anja Schneider - Yogalehrerin

Seit 1995 Dipl. Ing. Innenarchitektin
 Von 1999 bis 2014 eigenes Planungsbüro
 Seit 1999 Atemtherap. Selbsterfahrung bei Helga Segatz
 2010 Ausbildung zur „Jivamukti“ Yogalehrerin
 2016 Weiterbildung Yoga für Kinder und Jugendliche. Unterricht in div. Yogaschulen, Yogagruppen in Firmen, Privatstunden.



Ort: Haus am Bodensee - Zeppelin
 Ziegelstr. 5, 88048 Friedrichshafen
 Tel: 07541-956 0, www.zeppelin-hab.de

Kosten Seminar:

Atmen bis 25.03.18 270 €

ab 26.03.18 320 €

Yoga 110 €

Seminarraumgebühr: 12 – 15 €

je nach Gruppenstärke, wird vor Ort eingesammelt

Kosten Haus (vor Ort zu bezahlen)

(HP = Halbpension)

EZ / Etagedusche / HP 59 € / Tg

EZ / DU WC /HP 77 € / Tg

DZ / DU WC / HP 65 € / Tg / je Pers.

DZ / DU WC / HP 90 € / Tg für 1 Pers.

Gegen einen Aufpreis von je 13 € kann ein 3-Gangmenü incl. 1 Getränk von Mo. bis Fr. im nahe gelegenen Hotel Traube gebucht werden.

Anreise: Am Sa. 04.08.18 ab 15.00 Uhr

Seminarbeginn: 16:30 Uhr

Seminarende: Sa. 11.08.18 12.00 Uhr

Bei **Fragen zum Kurs** berate ich Sie gerne und schicken Ihnen ein Anmeldeformular zu:
 Helga Segatz, Tel: 089 / 793 49 15
 Email: info@atemmassage.de
 Homepage: www.atemmassage.de



Atmen und Yoga

Ferienkurs am Bodensee

04.-11.08.2018

mit Helga Segatz

Atemtherapeutin

und Anja Schneider

Yogalehrerin

Atmen & Yoga

Sich im **Atem** zu erfahren bedeutet:

Mit allen Sinnen bei sich einkehren und sich in der Tiefe berühren lassen.

Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und erleben wie es ist, ganz bei sich zu sein.

Spüren, in welcher feinsten Weise der Atem Auskunft gibt über den eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Zustand.

Sanft angeleitete Bewegungsübungen 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.

Die Begegnung mit sich selbst wird möglich durch die bewusste Hingabe an den Augenblick, die Begegnung mit den anderen und durch die Intensität der gemeinsamen Arbeit.



Sich mit **Yoga** zu erfahren, bedeutet:

Denken und Fühlen in Einklang zu bringen. Das geschieht, wenn bestimmte Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Ein Grundverständnis für Yoga entwickelt sich, weil Körper und Geist eine Einheit werden.

Aufbauend liegt der Fokus auf dem fließenden Ablauf der Asanas. Synchronisiert mit bewusster Atmung, kann ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkung von Yoga entstehen. Asanas werden jeweils nur ein paar Atemzüge lang gehalten.

Meditation und Entspannung sind feste Bestandteile. Ungeübte und Yoga-Erfahrene werden in den Genuss des yogischen Gefühls kommen.

Einfache Übungen können selbständig zu Hause wiederholt werden, um Körper, Seele und Geist für die Anforderungen des Alltags zu stärken.



Tagesablauf:

Morgens: Sitzen in der Stille für die FrühaufsteherInnen

Vormittags: 2,5 – 3 Std. angeleitetes Atmen an 5 Tagen

Abends: optional buchbar 80 Min. Yoga mit Anja Schneider

Am Nachmittag ist Zeit für alles, was unter dem Jahr oft zu kurz kommt:

Lesen, Ratschen, Spazieren gehen ...

Im Haus gibt es Räder (1/2 Tg 5 €) um die Umgebung zu erkunden u.v.m.

Bitte mitbringen

*für das Atmen: Eine Isomatte oder Lammfellmatte
Decke, bequeme Kleidung, warme Socken*

*für das Yoga: Nicht zu weite Kleidung,
Yogamatte (falls vorhanden).*

