

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 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, 06.09.22  
 18.00 Uhr mit dem Abendessen  
 Kursbeginn 19.30 Uhr  
 Ende: Sonntag, 11.09.22  
 14.00 Uhr nach dem Mittagessen

### **Kosten für den Kurs:**

**390 €** bei Anmeldung bis 01.06.22  
**430 €** ab dem 02.06.22  
 plus Kurtaxe Gemeinde Bernried

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln des Bildungshauses St. Marin / Kloster Bernried

### **Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2021)**

EZ pro Tag und Person: 92,00 €

DZ pro Tag und Person: 75,00 €

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	ca. 07.15 – 09.00 Uhr
Atmen	09.30 – 12.00 Uhr
Mittagessen	ca. 11.45 – 13.00 Uhr
Abendessen	ca. 18.00 Uhr
Atmen	19.30 – ca. 21.00 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](http://www.atemmassage.de/newsletter)



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  
[www.atemmassage.de](http://www.atemmassage.de)



Autorin von  
Einfach atmen  
(Rowohlt 2018)

Information und Anmeldung  
Helga Segatz  
[info@atemmassage.de](mailto:info@atemmassage.de)  
Tel: 089 – 793 49 15

Veranstalter des Seminars  
Praxis Segatz / Schulstr. 34  
80634 München

**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)

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!  
Aus organisatorischen Gründen kann  
Bei Anmeldung nach dem 01.06.22  
eine Unterbringung im Bildungshaus  
nicht mehr garantiert werden.



## **Atmender Sommerausklang**

im  
Kloster Bernried  
am Starnberger See

**06. – 11. September 2022**

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