

Ostern markiert mit dem Frühling zusammen einen Neubeginn. Ostern ist Ende und Neuanfang zugleich. Auferstehung kein Ereignis in ferner Zukunft, sondern ein Symbol für das eigene im Wandel begriffene Leben.

Die Lebensmitte, lädt ein innezuhalten und zu betrachten, was geworden ist. Oft haben sich in den letzten Jahren Dinge verändert oder die Sicht auf diese Dinge. C.G. Jung sprach davon, dass es in der Lebensmitte darum geht, den Aufbruch zu wagen nach Hause zurückzukommen: nämlich zu sich selbst! Dieser Auferstehungsprozess braucht Zeit – manchmal sogar sehr viel Zeit. Manche sind aufgestanden und haben ihr Leben verändert. Neue Begegnungen mit Menschen bereichern das eigene Leben oder stellen es in Frage. Manche suchen nach neuer Orientierung, neuer Ordnung im eigenen Leben. Häufig gibt es Situationen, die ein Loslassen erfordern. Nicht selten werden wir zum Loslassen durch Krankheit, Scheitern im Beruf, Trennung/Tod

von einem geliebten Menschen sogar gezwungen. Nicht immer sind es hochdramatische Ereignisse und doch kann jeder spüren: nun beginnt etwas Neues. Das kann sein wie eine Auferstehung oder vielleicht eine Ahnung davon: ich könnte jetzt genau das tun, was ich will oder das, was meine Seele unterschrieben hat, als sie auf die Erde kam! Wenn es gelingt, 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, wandelt seine Form und etwas Neues beginnt.

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. 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, 10.04.22  
18.00 Uhr mit dem Abendessen Kursbeginn 19.00 Uhr  
Ende: Donnerstag, 14.04.22  
14.00 Uhr nach dem Mittagessen

### **Kosten für den Kurs:**

**330 €** (Erm. möglich) bei Anmeldung bis 08.01.22  
**380 €** ab dem 09.01.22

plus Kurtaxe Gemeinde Bernried je Tag 1,00 €

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten. Es gelten die 3-G Regeln für das Seminarhaus und den Kurs.

### **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 melden Sie sich frühzeitig an!

Aus organisatorischen Gründen kann bei Anmeldung nach dem 10.02.22 eine Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr garantiert werden.

### Bitte zum Kurs mitbringen:

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

### 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

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

Information und Anmeldung  
Helga Segatz  
[info@atemmassage.de](mailto:info@atemmassage.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

**10.04. – 14. 04 2022**

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