

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 hoch-dramatische 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



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

**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 hauseigenem 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



**Atmen in der
Karwoche**

im
Kloster Bernried
am Starnberger See

10.04. – 14. 04 2022

Information und Anmeldung

Helga Segatz
info@atemmassage.de

Tel: 089 – 793 49 15

mit Helga Segatz
www.atemmassage.de