



Helga Segatz / Atemtherapeutin

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



Iria Schärer / Liedermacherin, Psychologin

Fortbildungen in Gestalttherapie und systemischer
 Therapie. Mehrjährige psychotherapeutische
 Tätigkeit in einer psychosomatischen Klinik im
 Allgäu. Seit 2005 freischaffende Künstlerin.
 Veröffentlichung von bisher 11 CDs mit eigenen
 Liedern. Leiterin von Singseminaren und Singreisen.
 Mitsingkonzerte im In- und Ausland.



Ort: Seminarhaus Attenhausen, 94405 Landau
 Tel: 09951-1500, www.attenhausen.de

Seminargebühr:

Bei Anmeldung bis 1. Juli 2023	390,00 €
danach	450,00 €

Unterbringungskosten

pro Nacht und Pers.	
Einzelzimmer mit eigenem Bad:	76,00 €
Doppelzimmer mit eigenem Bad:	60,00 €
3 Bett Zimmer mit eigenem Bad:	49,00 €
Einzelzimmer mit Badzugang:	66,00 €
zuzüglich Vollpension:	47,00 €

Anreise:

Am Mi.01.11.23
 ab 15.00 Uhr

Seminarbeginn:

16:30 Uhr

Seminarende:

So. 05.11.23
 ca. 14:00 Uhr



Bei Fragen zum

Kurs beraten wir Sie gerne
 und schicken Ihnen das Anmeldeformular zu:

Helga Segatz, Tel: 089 / 793 49 15

Email: info@atemmassage.de
www.atemmassage.de

Iria Schärer, Tel: 0177 / 5621516

Email: contact@iria.de, www.iria.de

Atmen & Singen

mit Helga Segatz
 Atemtherapeutin
 und Iria Schärer
 Liedermacherin, Psychologin

01. - 05.11.2023

Atmen & Singen



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. 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.

Wieder nach Hause zurückgekehrt, erinnert sich der Körper an die Übungen und kann helfen, besser im Rhythmus des Atems zu bleiben und so mit den Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen.

Einfache Stimmübungen helfen dabei, die eigene Stimme wahrzunehmen, frei klingen zu lassen und den eigenen Ton zu finden.

Durch das gemeinsame Tönen, Singen und Chanten, d.h. dem Singen von spirituellen, sich mantraartig wiederholenden Liedern, verbinden wir uns mit unserem innersten Sein und Lebenskraft.

Unser Verstand und unsere Emotionen können zur Ruhe kommen und wir erfahren unsere Verbundenheit miteinander und mit dem Leben.

Gemeinsam gehen wir auf eine singende Reise durch die verschiedensten Seelenlandschaften. Meditative Lieder, die in der Stille ausklingen, wechseln sich dabei mit ausgelassenen Liedern voller ansteckender Lebendigkeit ab. Neben den Liedern von Iria singen wir auch Mantras und Chants aus aller Welt und verbinden uns so auch mit der Weisheit und Kraft anderer Kulturen.



Bitte mitbringen:
Decke und warme Socken
und wenn möglich, eine
Lammfell-, oder dicke Yoga-
matte (ca 80x190cm)

Tagesablauf:

- | | |
|-----------|--|
| 7:30 Uhr | Sitzen in der Stille, Morgenmeditation als optionales Angebot |
| 8.00 Uhr | Frühstück |
| 9:30 Uhr | Gruppenzeit, abwechselnd angeleitetes Atmen mit Helga oder Singen mit Iria |
| 12:00 Uhr | Mittagessen |
| 15:30 Uhr | Gruppenzeit s.o. |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

