Gabi Kreusch, geb. 1960
Yogalehrerin

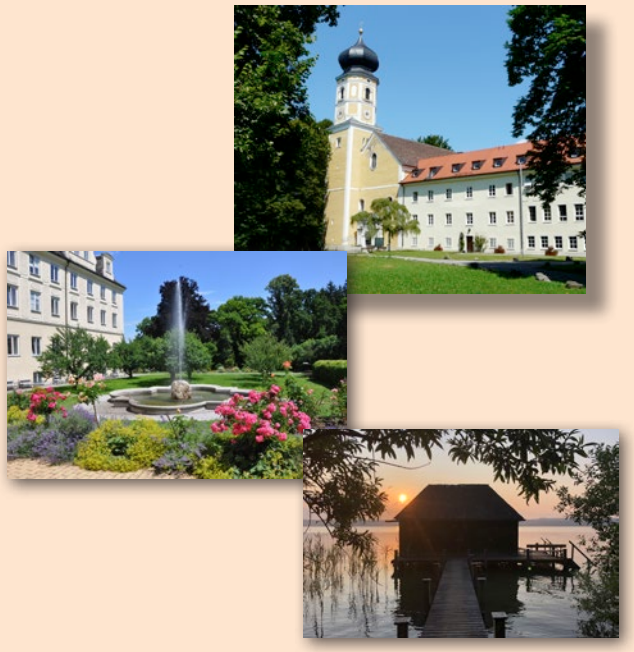
- Ausbildung im Yoga Forum München
- Seit 2006 Einzel- und Gruppenunterricht
- Coach
- Thai-Yoga-Masseurin

www.gabi-kreusch-yoga.de

Helga Segatz, geb. 1960
Atemtherapeutin

- Ausbildung bei Herta Richter und Irmela Halstenbach.
- Seit 1989 Einzel- und Gruppenarbeit im In- und Ausland
- Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für Atempädagogen.
- Autorin „Einfach atmen“ Rowohlt 2018

www.atemmassage.de



Das Bildungshaus St. Martin in Bernried 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, Kaffe und Kuchen und Abendessen.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Aus organisatorischen Gründen kann bei Anmeldung nach dem 15.02.22 eine Unterbringung im Bildungshaus nicht mehr garantiert werden.

Bei Fragen zum Kurs beraten wir Sie gerne:
Helga Segatz 089 / 793 49 15
Email: info@atemmassage.de
Gabi Kreusch 089 / 745 29 725
Email: gabi.kreusch@web.de

Yoga und Atmen

Bernried am
Starnberger See

05.05. - 08.05.2022

Gabi Kreusch
www.gabi-kreusch-yoga.de

und Helga Segatz
www.atemmassage.de

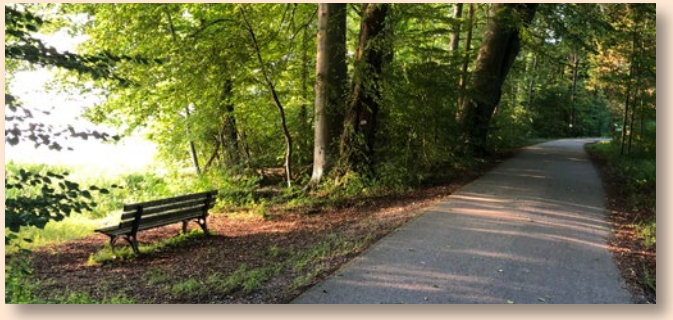
Sich mit Yoga zu erfahren, bedeutet:

Auf eine Entdeckungsreise zur ganz persönlichen Natur gehen. Das bedeutet auch, die eigene Atmung und wie sie von der Körperhaltung, den Gedanken und Gefühlen beeinflusst wird, entdecken.

Durch achtsames und wohlwollendes Beobachten in den Yogaübungen (Asanas) erkennen, wo Muskeln verspannt sind, Gelenke zu viel Last haben und Blutgefäße unter Druck sind. Hier beginnen Veränderungen, wie Bewegungen anders ausgeführt werden können, dass sie leichter, geschmeidiger und zarter gelingen und auf diese Weise eine freiere Atmung ermöglichen.

Jeder neue Augenblick gibt im Yoga dazu die Möglichkeit, beruhigt und erfrischt gleichermaßen und verhilft zu einer gut gelingenden Beziehung zu sich selbst.

... erfahren, wie innere Unruhe einer tiefen Gelassenheit weicht ...



Sich im Atem zu erfahren, bedeutet:

Mit allen Sinnen bei sich einkehren und sich in der Tiefe berühren zu lassen. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein. Dabei helfen sanft angeleitete Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen, das Tönen von Vokalen und Konsonanten.

Erfahren Sie, wie es ist, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschleunigen, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer tiefen 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.

Tagesablauf:

- Gemeinsames Frühstück
- Abwechselnd Atmen und Yoga vormittags 2,5 Stunden
- Abwechselnd Atmen und Yoga vor dem Abendessen 2,5 Stunden

Beginn: Donnerstag, 05.05.22, 18.00 Uhr
mit dem Abendessen.
Kursbeginn 19.00 Uhr

Ende: Sonntag, 08.05.22, 14.00 Uhr
nach dem Mittagessen.

Kosten für den Kurs:
260 € bei Anmeldung bis 04.02.22
330 € ab dem 05.02.22
Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten. Je nach aktuellem Stand der Hygieneregeln findet das Seminar mit verringerter TN-Zahl statt.

Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2022)
EZ pro Tag und Person: 92 €
DZ pro Tag und Person: 75 €
plus Kurtaxe der Gemeinde Bernried
sind direkt vor Ort zu entrichten.

Bitte zum Kurs mitbringen:
Decke und warme Socken und wenn möglich eine Lammfellmatte (ca. 80x190 cm) und Yogamatte