

Anmeldung:

Atem Tage vom 28.-30.4.2018
und Wanderung am 1.5.2018

Die Kosten für den Kurs betragen
200 €. Eine Anzahlung von 50 €
ist bis 7 Tage nach Bestätigung der
Anmeldung fällig.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.:

Email:

Kurs / Übernachtung VP- Montag
Kurs/ Übernachtung VP–Dienstag
zum Frühstück und Wanderung

Datum:

Unterschrift:

Bei Rücktritt nach dem 10.4.18 ist die
volle Kursgebühr fällig, es sei denn,
eine Ersatzperson übernimmt den frei
werdenden Platz.



Irmtraud Siebeneichner

Dipl. Supervisorin
Atempädagogin
im Erfahrbaren Atem
nach Prof. Ilse Middendorf ®
Kaupstr. 54
64289 Darmstadt
Telefon: 06151/76758
www.siebeneichner.de
E-Mail: irmtraud-siebeneichner@web.de

Ferienkursort :

Seminarhotel Seidenbuch
Buchenstr.17, 64678 Lindenfels
Tel. 06255/952277 Fax:06255/952279
www.seminarhotel-seidenbuch.de
mail: mail@seminarhotel-seidenbuch.de

Unterkunft nur mit Vollpension möglich.
VP - Preise:
66 bis 76 Euro pro Person im DZ
und 76 bis 86 Euro im EZ

Unterkunft bitte direkt im Seminarhotel
buchen.

Atem-Tage

Entspannen & Kraftschöpfen

Kurs im Erfahrbaren Atem ®
vom 28.-30.4.2018



im Seminarhotel Seidenbuch im Odenwald

*„Atem ist eine führende Kraft in uns,
Atem ist Urgrund und Rhythmus
des Lebens,
Atem – ein Weg zum Sein.“
Prof. Ilse Middendorf*

Atem-Tage vom 28.-30.4.2018

Entspannen - Kraftschöpfen **Zeit für uns selbst**

Auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® durch Dehn- und Bewegungsübungen den Atem in seinem Fluss unterstützen, dabei die Atembewegung wahrnehmen und ihre Auswirkung auf unseren Leib erfahren.

Erleben Sie, wie Verspannungen sich lösen, Körperhaltung und -gefühl sich verändern und zu mehr Wohlbefinden beitragen.

Innere Ruhe kann sich ebenso einstellen, wie mehr Lebendigkeit und Freude. Unser Empfindungsbewusstsein wächst und wir nehmen uns selbst besser wahr. Die Körperfunktionen werden reguliert und die Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Entspannung und Bewegung **in der Natur am Nachmittag** **und** **wer möchte – Wandern, am 1. Mai**

In der Stille dem Atem und mir selbst begegnen!

Angebot morgens, für Alle,
die Interesse haben:
Meditation
Sitzen, Übung, Gehen, Sitzen.

Kurszeiten

Samstag:

- 11.40
11.40-11.55 Uhr

Ankommen
Begrüßung und
Infos

12.00 Uhr
Mittagspause

Mittagessen
Ausruhen oder
kleiner Spaziergang
Tee-Pause

und/oder

14.30-17.50 Uhr

Atem und Bewegung
incl. kl. Pause

18.00 Uhr
19.30-20.30 Uhr

Abendessen
Ausklang mit
Vokalatemraum

Sonntag und Montag:

7.00-8.00 Uhr

Meditation nach
Wunsch

8.15-9.15 Uhr

Frühstück

9.30-12.00 Uhr

Atem und Bewegung
incl. kl. Pause

12.15 Uhr
Mittagspause

Mittagessen
Zeit zum
Wirken lassen
der Erfahrungen,
beim Ausruhen oder
Spaziergehen und
Tee-Pause

15.45-18.15 Uhr

Atem und Bewegung
incl. kl. Pause

18.30 Uhr

Abendessen

Sonntagabend:

Gestaltung nach
eigenem Wunsch
oder
nach Absprache

Montagabend:

Kurs endet vor dem Abendessen!

Wer Montagabend abreist, aber noch am Abendessen teilnehmen will, dies bitte bei der Buchung anmelden!

Für Alle, die bis zum Wandern am 1.5.2018 bleiben, gibt es

18.30 Uhr

Abendessen

Gestaltung des Abends nach
Absprache mit den Wanderern und
Planung/Infos zur Wanderung

Dienstag:

8.00-9.00 Uhr

Frühstück

9.30 Uhr

Start der
Wanderung

Nach meiner Bestätigung Ihrer Teilnahme buchen Sie Ihr Zimmer bitte direkt im Seminarhotel Seidenbuch So können Sie das Zimmer Ihren Bedürfnissen entsprechend wählen.