

Anmeldung:

Atem Tage vom 20.-22.6.2019
und Wanderung am 23.6.2019

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- Samstag
Kurs/ Übernachtung VP–Sonntag
zum Frühstück und Wanderung

Datum:

Unterschrift:

Bei Rücktritt nach dem 10.6.19 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:

69 bis 79 Euro pro Person im DZ
und 79 bis 89 Euro im EZ

Unterkunft bitte direkt im Seminarhotel
buchen.

Atem-Tage

Entspannen & Kraftschöpfen

Kurs im Erfahrbaren Atem ®
vom 20.-22.6.2019



**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 20.-23.6.2018

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 23. Juni**

In der Stille dem Atem und mir selbst begegnen!

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

Kurszeiten

Donnerstag:

- 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

Abendessen

19.30-20.30 Uhr

Ausklang mit
Vokalatemraum

Freitag und Samstag:

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

Mittagessen

Mittagspause

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

Samstagabend:

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 23.6.2019 bleiben, gibt es

18.30 Uhr

Abendessen

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

Sonntag:

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.

Anmeldung: zum Zurücksenden

**Atem Tage vom 20.-22.6.2019
und Wanderung am 23.6.2019**

**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- Samstag
Kurs/ Übernachtung VP–Sonntag
zum Frühstück und Wanderung

Datum:

Unterschrift:

Bei Rücktritt nach dem 10.6.19 ist die
volle Kursgebühr fällig, es sei denn,
eine Ersatzperson übernimmt den frei
werdenden Platz.