



### 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 12 CDs mit eigenen  
 Liedern. Leiterin von Singseminaren und Singreisen.  
 Mitsingkonzerte im In- und Ausland.



#### Ort:

Benediktinerabtei Plankstetten, Klosterplatz 1  
 92334 Berching. [www.kloster-plankstetten](http://www.kloster-plankstetten)

#### Seminargebühr:

Bei Anmeldung bis 15. Juli 2025 € 430,00  
 danach € 490,00

#### Unterbringungskosten pro Nacht und Pers.

Kat. A mit Du/WC im EZ € 136,50 / DZ € 125,50  
 Kat. B mit Du/WC im EZ € 110,50 / DZ € 102,50  
 Kat. C mit Etagedusche € 88,50  
 Tagungspauschale incl. Vollpension

#### Anreise:

Am Fr., 31.10.25  
 ab 15.00 Uhr

#### Seminarbeginn:

16:30 Uhr

#### Seminarende:

So., 04.11.25  
 nach dem  
 Mittagessen



#### Bei Fragen zum

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

**Helga Segatz**, Tel: 089 / 793 49 15

Email: [info@einfachatmen.de](mailto:info@einfachatmen.de)

[www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)

**Iria Schärer**, Tel: 0177 / 5621516

Email: [contact@iria.de](mailto:contact@iria.de), [www.iria.de](http://www.iria.de)

# Atmen & Singen

mit Helga Segatz  
 Atemtherapeutin

und Iria Schärer  
 Liedermacherin, Psychologin

31.10. - 04.11.2025

# 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

