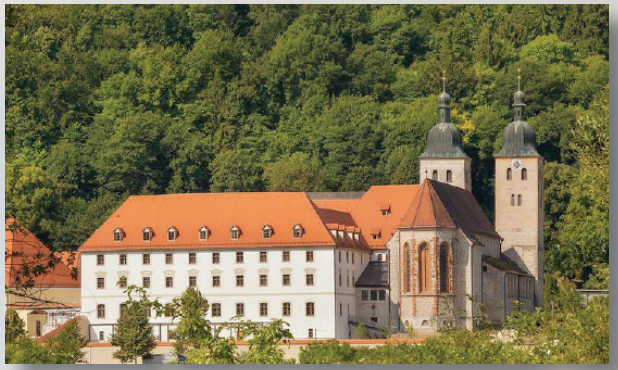
Helga Segatz / Atemtherapeutin

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

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 Etagendusche € 88,50
Tagungspauschale incl. Vollpension

Anreise:
Am Fr., 31.10.25
ab 15.00 Uhr
Seminarbeginn:
16:30 Uhr
Seminarende:
Di., 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
www.einfachatmen.de

Iria Schärer, Tel: 0177 / 5621516
Email: contact@iria.de, 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 Lieder 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 Yogamatte (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