



**Aus der Stille
werden die
wahrhaft großen
Dinge geboren**
(Thomas Carlyle)

Wege zu uns selbst gehen

Stille – Natur – Atem - Meditation

Vier Tage im Seminarhaus bei Herrsching am Ammersee **9. - 12. September 2024**

Unbeschwert, leicht und vielseitig sind wir in diesen vier Tagen nah am Puls des Lebendigen und lauschen dem Wunder, das sich im Atem und in der Stille zeigt.

Der Atem bringt uns ganz ins Hier und Jetzt.

Hügel und Bäche, Wiesen und Wälder: die wunderschöne Umgebung des Seminarhauses (<https://www.hdbl-herrsching.de/>) hilft, die Natur zu genießen, uns inspirieren zu lassen und innere Ruhe und Freude zu finden auf den Wegen zu uns selbst.

Die Natur eignet sich in besonderer Weise für innere Prozesse und unterstützt sie. Im täglichen Gehen der Wege, bergauf, bergab, über Wiesen, entlang des wilden Baches und des Ammersees kommen wir ein Stück mehr bei uns selbst an.

Das Wandern, der Rhythmus unserer Schritte, der Rhythmus unseres Atems wird zur Kraftquelle und hilft uns, ganz zu uns zu kommen und uns nah zu sein.

Tägliche Angebote:

- Meditation
- Yoga-, Atem- und Energieübungen
- Stilles Wandern
- Naturbegegnungen
- Gemeinsamer Austausch
- ... und viel Spass und Freude

Kursgebühr: 170.- plus 590.- für Einzelzimmer und Vollpension

Anfahrt: Haus der Bayerischen Landwirtschaft, Rieder Str. 70



82211 Herrsching am Ammersee Tel: 08152-938-000

Anmeldung: christinemeyne@web.de, Tel: 089/7691658 Infos: www.atemland.de

Seminarleitung: Christine Meyne, Atemtherapeutin AFA, HpG Psychotherapie, seit 24 Jahren Atem- und Psychotherapie an verschiedenen Kliniken für Psychosomatik und Palliativmedizin.