



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

Wege zu uns selbst gehen

Stille – Natur – Atem - Meditation

Vier Tage im Seminarhaus Holzmannstett bei Wasserburg **23. - 27. Juli 2023**



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 Holzmannstett (www.holzmannstett.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 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: 200.- plus 540.- für Einzelzimmer und Vollpension

Anfahrt: Seminarhaus Holzmannstett, Holzmannstett 1, 83539 Pfaffing , Tel: 0803982794



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

Seminarleitung: Christine Meyne, Atemtherapeutin AFA, HpG Psychotherapie, seit 23 Jahren Atem- und Psychotherapie an verschiedenen Kliniken für Psychosomatik und Palliativmedizin.