

Anmeldung:

Atem Tage über Fronleichnam
vom 15.-17.6.2017
und Wanderung am 18.6.2017

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 mit Übernachtung VP
Übernachtung – Sonntag
Wanderung
Kurs ohne Übernachtung

Datum:

Unterschrift:



Irmtraud Siebeneichner

Atempädagogin
im Erfahrbaren Atem
nach Prof. Ilse Middendorf®
Dipl. Supervisorin
Kaupstr. 54
64289 Darmstadt
Telefon: 06151/76758
www.siebeneichner.de
E-Mail: irmtraud@siebeneichner.de

Kursort:

Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach-Siedelsbrunn
Tel. 06207/92598-21
www.buddhasweg.eu
mail: info@buddhasweg.eu

Anmeldung: bitte bis 1.5.2017

Bei kurzfristiger Absage wird der
gesamte Kursbeitrag fällig, es sei
denn, es findet sich ein Ersatz-
teilnehmer. Bei Absage bis 1.6.2017
wird die Hälfte der Anzahlung als
Bearbeitungsgebühr berechnet.

Atem-Tage

Entspannen
&
Kraftschöpfen

Kurs im Erfahrbaren Atem®
vom 15.-17.6.2017



im Zentrum Buddhas Weg
in Siedelsbrunn

*„Atem ist eine führende Kraft in uns,
Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens,
Atem – ein Weg zum Sein.“
Prof. Ilse Middendorf*

Atem-Tage
am Fronleichnamswochenende
vom 15.-17.6.2017

Entspannen - Kraftschöpfen
Zeit für uns selbst

Auf der Grundlage des Erfahrbaren Atem® 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 - eine Wanderung, Sonntag, den 18.6.2017

In der Stille dem Atem und mir selbst begegnen!

Dazu biete ich morgens für alle, die Interesse haben, eine Meditation an: Sitzen, Übung, Gehen, Sitzen.

Kurszeiten

Donnerstag:

11.30-11.50 Uhr Ankommen und Begrüßung
12.00 Uhr Mittagessen
Mittagspause Ausruhen oder kleiner Spaziergang und/oder Tee-Pause

14.30-17.30 Uhr Atem und Bewegung
18.00 Uhr Abendessen
19.30-20.30 Uhr Ausklang mit Vokalatemraum

Freitag und Samstag:

7.00-7.50 Uhr Meditation nach Wunsch
8.00-9.00 Uhr Frühstück

9.15-11.45 Uhr Atem und Bewegung

12.00 Uhr Mittagessen
Mittagspause Zeit zum Wirken lassen der Erfahrungen, beim Ausruhen oder Spazierengehen und Tee-Pause

15.00-17.45Uhr Atem und Bewegung

18.00 Uhr Abendessen

Freitagabend:

19.30 Uhr Gestaltung nach eigenem Wunsch oder nach Absprache

Samstagabend:

Gestaltung nach Absprache mit denen, die bis Sonntag bleiben, Planung der 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 Zentrum Buddhas Weg.

So können Sie das Zimmer Ihren Bedürfnissen entsprechend wählen.