

Atem- und Klangwochenende

Vom 6.09.-8.09.2024 im Seminarhotel Harbergen

Gesamtkosten: 424,00 Euro /Frühbucher im EZ
381,00 Euro / Frühbucher im DZ



... Regeneration Selbsterfahrung

Atembewusstsein

Inmitten der wunderbaren Natur rund um das Seminarhaus kommen wir sehr direkt mit unserem Atem in Verbindung.

Wir lassen eine lebendige Balance zwischen Innen und Außen entstehen. Die Atmung schafft einen Zugang zum fühlenden Körper und verbindet uns gleichzeitig mit der Welt.

Wir erleben und gestalten das Ein- und Ausatmen mit dem eigenen Rhythmus und wecken dabei das Bewusstsein für die Atempause und die Pause im Alltag.

Der Atem hilft uns, in die Gegenwart zu kommen und im Jetzt zu bleiben. Er kann uns aus dem Gedankenkreisen herausführen und den ruhelosen Geist zähmen. Genauso können wir uns mit Atemübungen energetisieren.

Wir werden den Körper mit sanften und auch kraftvollen Übungen vorbereiten und dehnen, um danach durch entsprechende Achtsamkeits- und Atemübungen unser Atembewusstsein zu schulen.

Der Klang der Klangschalen wird uns während des Wochenendes phasenweise begleiten. Die Klänge können helfen, uns schneller zur Ruhe kommen zu lassen und fördern die Selbstheilungskräfte, indem das parasympathische System angeregt wird.

Aktive Übungen, Klangmeditationen und gedankliche Impulse verbunden mit stille Sequenzen geben den Rahmen des Wochenendes. Die Tage bieten Raum zur Entspannung, Regeneration und zur Atem-Klangerfahrung, Hier kannst du in den Kontakt mit dir selber kommen.

Auf Wunsch kann eine Klangmassage dazu gebucht werden **.(30,00 Euro/30 Min.)**

Atem- und Klangwochenende

Vom 6.09.-8.09.2024 im Seminarhotel Harbergen

Ort: ca 170 km südwestlich von Hamburg und 100 km von Hannover liegt das erholsame Yoga und Meditation im Zentrum Seminarhaus. Am Bahnhof 72 in 27254 Staffhorst

Zeit: Beginn Freitag, 6.09.2024 um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen
Ende Sonntag, 8.09.2024 um 13.00 Uhr

6 Körper-, Atem- und Klangeinheiten zum Teil im Freien
2x Klangentspannung zur Nacht

Kosten für das Seminar: 225,00 Euro
Frühbucherrabatt bis 31.Mai 2024: 175,00 Euro

Informationen und Anmeldung an
Anmeldung per Email oder telefonisch 01575 1787704
Anmelde-und-Teilnahmebedingungen

Kosten für Unterkunft und Verpflegung für das Wochenende:
249,00 € im Einzelzimmer, 2 Personen im Doppelzimmer 412,00 Euro
Darin enthalten: 2x Übernachtungen
2x vegetarischer Brunch
2x vegetarisches Abendessen
1x Kaffee/Tee mit Gebäck
Obst und Wasser
[Zimmerbuchung direkt im www.seminarhotel-harbergen.de](http://www.seminarhotel-harbergen.de)

Kursablauf:

Freitag: 18.00 Uhr leckeres vegetarisches Abendessen
Kennenlernen
20.30 Uhr Klang zur Nacht

Samstag:

8.30 -9.15 Uhr morgendliche Klangmeditation
9.30-10.30 Uhr mit sanften Atem- und Körperdehnungen in den Tag starten
11.00 Uhr reichhaltiger, vegetarischer Brunch
Bis 14.15 Uhr freie Zeit / die Möglichkeit zur Klangmassage
14.15 -ca.15.30 Uhr Mindful Walking
15.45 – 16.15 Uhr Kaffee/Tee und Gebäck
16.30 – 17.30 Uhr Atem- und Klangsession
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
20.30 Uhr Tagesrunde mit anschließendem Klang zur Nacht

Sonntag:

8.30 -9.15 Uhr Klang am Morgen oder Mindful Walking
9.30 -10.30 Uhr den Körper atmend dehnen
10.30 Uhr Abschlussrunde und 11.00 Uhr gemeinsamer Brunch
Ausklang und auschecken bis 13.00 Uhr
Ich behalte mir vor, den Kursablauf je nach Bedarf und Rücksprache der TN zu verändern.