



## **Verbundener Atem und Natur**

*„Wo die Seele Atem holt“*

Seminar mit täglichen Meditationen/ Verbundener Atem, leichten Wanderungen, Naturerfahrungen und Ritualen

**13.10. – 19.10.2018 Gasthof Hochvogel/ Lechtal Tirol**

**Seminar: Verbundener Atem und Natur 440 €**

**Frühbucher bis 31.05.2018 370 €**

**Hotel/ HP im DZA ab 380,- € im DZ auf Anfrage**

### **Atem- und Energiewoche in der Frische und Klarheit der herbstlichen Berge**

Der freifließende Atem ist unsere **innerste** natürliche Kraftquelle für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Die **äußere** Natur das stärkste uns umgebende Energiefeld. In dieser Atem- und Energiewoche haben wir die Möglichkeit – **innere und äußere Natur** - miteinander zu verbinden. Durch dieses in uns entstehende Bewusstseinsfeld, wachsen die Möglichkeiten ganzheitlicher Entwicklung und Heilung gleichermaßen.

Im Mittelpunkt dieser Woche stehen die variierenden Atemreisen mit dem Verbundenen Atem. Der Austausch in der Gruppe schafft dabei Raum für Begegnung und persönliche Anliegen.

Die Wanderungen in der Frische und Klarheit der herbstlichen Bergwelt, geben uns zusätzliche Energie und stehen metaphorisch für die Transformation und den inneren Wandel.

Ganz entsprechend der natürlichen Zeitqualität legen wir in dieser Atemwoche den Schwerpunkt auf die Themen:

- **Loslassen - Transformation und Wandel**
- **Vertrauen - vom Wissen zur Weisheit**
- **meine Vision - mein inneres Ziel**



### **Voraussetzungen zur Teilnahme am Seminar:**

Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem. Bei dieser Art des energetischen Heilatmens sind keine speziellen Techniken oder Vorkenntnisse nötig. Es reicht die Bereitschaft sich auf intensive, besondere Erfahrungen mit der eigenen Atemenergie **aktiv** einzulassen.

Gerne können Sie im Vorfeld ihrer Anmeldung ihre persönlichen Fragen an mich richten. Genauere Informationen über den Verbundenen Atem erhalten Sie auch über meine Homepage.

[http://www.wege-zur-mitte.eu/index.php/psychotherapie/angebote/atemtherapie\\_verbundener\\_atem](http://www.wege-zur-mitte.eu/index.php/psychotherapie/angebote/atemtherapie_verbundener_atem)

### **Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:**

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Woche
- Atem- und Naturseminar bestehend aus:
  - o Atem- und Energiemeditationen/ Verbundener Atem 3 – 4 pro Atemwoche
  - o Gruppen-, Gesprächs-, und Reflexionseinheiten
  - o Achtsamkeits-, Atem-, und Wahrnehmungsübungen
- tägliche Naturexkursionen und Rituale
- Atemliteratur: „Die wunderbare Heilkraft des Atmens“ von Dr. Ruediger Dahlke

### **Sonstige Kosten:**

- persönliche An-/Abreise Gasthof Hochvogel/ Lechtal
- Bergbahnen und Lift ca. 20,- € in der Woche
- Getränke und Speisen außerhalb der Hotelhalbpension

**Bitte buchen Sie nach ihrer Seminaranmeldung und meiner Bestätigung Ihr Zimmer nach ihrer gewünschten Kategorie im Gasthof Hochvogel selbst und teilen Sie mit, dass Sie beim Seminar „[Verbundener Atem und Natur](#)“ teilnehmen.**

**Hotel und Zimmerbuchung unter:**

**Gasthof Hochvogel**  
Familie Friedle  
Hinterhornbach 8  
A-6642 Hinterhornbach Lechtal/Tirol  
0043 5632 408  
[info@gasthof-hochvogel.at](mailto:info@gasthof-hochvogel.at)  
<http://www.gasthof-hochvogel.at/>

**Für die Hotel- und Zimmerbuchung gelten die Stornobedingungen des Gasthof Hochvogel**

[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)