



## Verbundener Atem und Natur

*„Im Reich der vier Elemente“*

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

**15.05. - 21.05.2022 Gasthof Hochvogel/ Lechtal Tirol**

**Seminar: Verbundener Atem und Natur 450 €**

**Hotel/ HP im DZA ab ca. 408,- €**

### **Atem- und Energiewoche in der frühlingshaften Natur der Lechtaler 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 aufblühenden, frühlingshaften Bergwelt, geben uns zusätzliche Energie und stehen metaphorisch für die Kräfte der vier Elemente die in ihrer vielfältigen Form auch in uns wirken.

Entsprechend der Elemente **Erde**, **Feuer**, **Wasser** und **Luft** widmen wir uns in dieser Woche den Themen:

- **Die vier Elemente im menschlichen Charakter**
- **Erlöste und unerlöste Ebenen der vier Energiequalitäten**
- **Der Verbundene Atem und die Energie der vier Elemente**



### **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

**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/>

oder

**Hotel Tiroler Herz**

Norbert Lechleitner  
Hinterhornbach 30  
6642 Hinterhornbach Lechtal/ Tirol  
0043 5632 361

[info@tirolerherz.at](mailto:info@tirolerherz.at)

<http://www.tirolerherz.at>

Hier bitte nur die Übernachtung buchen, die Mahlzeiten finden alle im Gasthof Hochvogel statt.

**Für die Hotel- und Zimmerbuchung gelten die Stornobedingungen des Gasthof Hochvogel bzw. Hotel Tiroler Herz**

[Anmeldeformular \(PDF\)](#)