



Holotropes Atmen im Haus am Mühlenbach

Der Ablauf

Freitag beginnen wir um 18:30 Uhr mit den Vorbereitungen zum Abendessen. Anschließend gibt es eine Einführung in das Holotropes Atmen und die Gelegenheit, alle auftauchenden Fragen zu stellen. **Samstag** finden die beiden Atemsitzungen statt (Dauer ca. 3 Stunden pro Sitzung), dazwischen machen wir eine rund zweistündige Mittagspause. Nach dem Abendessen kommen wir noch mal kurz für ein Blitzlicht zusammen.

Sonntagvormittag gibt es das „Sharing“, bei dem ihr eure Atemsitzungen teilt. Falls noch offene Fragen oder Unerledigtes aus dem Prozess da sind, ist dafür hier noch Zeit. Nach dem Resteessen – falls gewollt - ist das Seminar gegen 14 Uhr zu Ende.

Da wir Selbstversorger*innen sind, wäre es schön, wenn alle bei der Küchenarbeit mit anpacken würden. So können wir die Kosten für das Seminar niedrig halten.

Der Seminar-Ort

Haus am Mühlenbach in Todtmoos/ Au. Mühlematt 6, 79682 Todtmoos-Au

<http://www.haus-am-muehlenbach.de/>

Achtung: Es gibt dort kein Internet. Draußen gibt es an manchen Stellen Empfang.

Die Kosten

190 € bis vier Wochen vorher, danach 210 €. Dazu kommen die Übernachtungen: EZ 25 €, DZ 22,50 €, Mehrbettzimmer 20 € pro Nacht. Kurtaxe 2 Nächte 4,60 € plus die Selbstversorgerkosten.

Seminargebühr bitte überweisen auf mein Konto K. Wortelkamp, IBAN DE85 6805 0101 0001 4239 30. Bei Absage bis 2 Wochen vorher behalte ich 20 € Organisationskosten ein. Danach die Hälfte der Seminarkosten, es sei denn, es wird ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt.

Bitte mitbringen

- Augenbedeckung (Tuch, besser: Schlafmaske)
- Malzeug und Papier
- Bettzeug (kann für 10 € auch geliehen werden), Handtücher
- Spannbetttuch, evtl. eigenes Kissen und Decke für die Matratze in der Atemsitzung
- Kleenex oder Küchenpapierrolle
- Einen Gegenstand für die Mitte, falls gewollt

Unsere Kontakte

Kati Wortelkamp, Kollmarsreuterstr. 13, 79312 Emmendingen, mobil 0176 380 345 17,

k.wortelkamp@posteo.de, www.kati-wortelkamp.de

Ursula Boger, Haslachstraße 18, 79868 Feldberg-Falkau, mobil 0157 58435535,

ursula.shanti@gmx.de

Vertretung: Bianca Kampa, Birkenweg 4, 73630 Remshalden-Grünbach, mobil 0176 45799829,

bianca.kampa@gmx.de