



# 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.

**Sonntag**vormittag 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/>

Mobilfunkempfang ist nur an manchen Stellen möglich, WLAN ist vorhanden.

## Die Kosten

200 € bis vier Wochen vorher, danach 220 €. 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. Damit ist ein Platz im Seminar gesichert. 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
- Hausschuhe

## Unsere Kontakte

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

[k.wortelkamp@posteo.de](mailto:k.wortelkamp@posteo.de), [www.kati-wortelkamp.de](http://www.kati-wortelkamp.de)

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

[ursula.shanti@gmx.de](mailto:ursula.shanti@gmx.de)

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

[bianca.kampa@gmx.de](mailto:bianca.kampa@gmx.de)