

Doppeltes Holotropes Atmen im Haus am Mühlenbach

Der Ablauf

Donnerstag beginnen wir um 18:30 Uhr mit dem Abendessen. Anschließend gibt es eine Einführung in das Holotropes Atmen und die Gelegenheit, alle auftauchenden Fragen zu stellen.

Freitag und 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 übrig sind, ist dafür hier noch Zeit. Wir werden zwischen 12 und 13 Uhr fertig sein, je nach Zahl der Teilnehmenden. Wer mag, kann noch zum Reste-Essen bleiben.

Die Kosten für die Verpflegung halten sich sehr in Grenzen, deshalb bitte ich darum, dass alle bei der Küchenarbeit mit anpacken. So können wir die Kosten niedrig halten.

Der Seminar-Ort

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

<http://www.haus-am-muehlenbach.de/> (Die Website ist veraltet.)

Mobilfunkempfang ist meist nur draußen möglich, WLAN ist vorhanden.

Die Kosten

Das Seminar kostet 340 €.

Übernachungskosten: EZ 30 €, DZ 24 €, Mehrbettzimmer 22 €, Kurtaxe 2,30 €. Jeweils pro Nacht.

Verpflegung: ca. 50 €

Seminargebühr bitte überweisen auf mein Konto

K. Wortelkamp, IBAN DE85 6805 0101 0001 4239 30.

Mit der Überweisung 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
- Hausschuhe

Unsere Kontakte

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

k.wortelkamp@posteo.de, www.holotropatmen.de

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

ursula.shanti@gmx.de