

Doppeltes Holotropes Atmen im Haus am Mühlenbach/ Todtmoos

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 kurz für ein „Blitzlicht“ zusammen.

Sonntagvormittag gibt es das „Sharing“, bei dem ihr eure Atemsitzungen teilen könnt. 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.

Das Essen

Tamara kocht für uns. Ich bitte darum, dass **alle** bei der Küchenarbeit mit anpacken, um die Kosten günstig zu halten. Das heißt konkret: nicht erst erscheinen, wenn das Essen schon auf dem Tisch steht und nicht wieder verschwinden, sobald du dein schmutziges Geschirr in der Küche irgendwo abgestellt hast. Es gibt viel mehr zu tun. Im Zweifelsfall Tamara fragen, wie du helfen kannst.

Willkommen ist auch ein Trinkgeld für Tamara, wenn ihr am Sonntag das Essen bezahlt.

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 370 €.

Übernachungskosten pro Nacht: EZ 32,30 €, DZ 26,30 €, Mehrbettzimmer 24,30 € (incl. Kurtaxe).

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 (**Schlafsack reicht aus hygienischen Gründen nicht, mindestens ein Laken dazu und ein Kopfkissenbezug**)
- 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, mobil 0176 380 345 17, k.wortelkamp@posteo.de, www.holotropatmen.de

Ursula Boger, mobil 0157 58435535, ursula.shanti@gmx.de