

Doppeltes Holotropes Atmen im Haus am Mühlenbach/ Todtmoos

Der Ablauf

Donnerstag: 18:30 Uhr Abendessen. Einführung in das Holotropen Atmen. Gelegenheit, alle auftauchenden Fragen zu stellen.

Freitag und Samstag: je zwei Atemsitzungen (Dauer ca. 3 Stunden pro Sitzung), rund zweistündige Mittagspause. Abendessen. „Blitzlicht“.

Sonntag: „Sharing“, bei dem die Prozesse geteilt werden. Zeit für offene Fragen oder Unerledigtes aus dem Prozess.

Wir werden zwischen 12 und 13 Uhr am Sonntag fertig sein, je nach Zahl der Teilnehmenden.

Das Essen

Tamara kocht für uns. Ich bitte darum, bei der Küchenarbeit mit anzupacken, um die Kosten günstig zu halten. Das heißt konkret: Bitte nicht erst erscheinen, wenn das Essen schon auf dem Tisch steht und nicht wieder verschwinden, sobald du dein schmutziges Geschirr irgendwo in der Küche abgestellt hast. 😊 Im Zweifelsfall Tamara fragen, was zu tun ist.

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 €. Übernachtungskosten pro Nacht: EZ 32,30 €, DZ 26,30 €, Mehrbettzimmer 24,30 € (incl. Kurtaxe). -> wird vor Ort eingesammelt

Verpflegung: 50 bis 70 € für das ganze Seminar, je nach Teilnehmerzahl. (Wir teilen die Kosten für Tamaras Übernachtungen und die Kosten für den Einkauf der Lebensmittel unter allen Teilnehmenden auf.) -> wird vor Ort eingesammelt

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
- Kleenex oder Küchenpapierrolle
- Einen Gegenstand für die Mitte
- Hausschuhe

Wir haben Malzeug und Kleenex auch vor Ort, falls jemand mit den Öffentlichen anreist.

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