# Holotropes Atmen im Haus am Mühlenbach/ Todtmoos

## (English version below)

*Der Ablauf*

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

**Mittwoch:** zwei Atemsitzungen (Dauer ca. 3 Stunden pro Sitzung), rund zweistündige Mittagspause. Abendessen. „Blitzlicht".

**Donnerstag:** „Sharing", alle Teilnehmenden können ihre Prozesse teilen. Zeit für offene Fragen oder Unerledigtes aus dem Prozess.

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

*Das Essen*

Tamara kocht für uns. Bitte bei der Küchenarbeit helfen, so können wir die Kosten geringhalten. 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 190 €.** Übernachtungskosten pro Nacht: EZ 32,30 €, DZ 26,30 €, Mehrbettzimmer 24,30 € (incl. Kurtaxe). -> wird vor Ort eingesammelt

Verpflegung: 15 bis 20 € pro Tag. Wir teilen die Kosten für den Einkauf der Lebensmittel -> 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 Ersatzteilnehmer oder eine -teilnehmerin 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 für den Atemprozess
- Kleenex oder Küchenpapierrolle
- Einen Gegenstand für die Mitte
- Hausschuhe
- Warme Kleidung (im Winter ist das Haus nicht überall geheizt), gute Schuhe
  Wir haben Malzeug und Kleenex auch vor Ort, falls jemand mit den Öffentlichen anreist.

*Kontakt*

Kati Wortelkamp, mobil 0176 380 345 17, k.wortelkamp@posteo.de, www.holotropatmen.de

# Double Holotropic Breathwork at Haus am Mühlenbach/ Todtmoos

## *The schedule*

**Tuesday**: 18:30 Dinner. Introduction to Holotropic Breathwork. Opportunity to ask any questions that arise.
**Wednesday**: two breathing sessions (duration approx. 3 hours per session), approx. two-hour lunch break. Dinner. "Flashlight".
**Thursday:** "Sharing", in which the processes are shared. Time for open questions or unfinished business from the process.
We will finish between 12 and 1 pm on Thursday, depending on the number of participants.
The food Tamara will cook for us. I ask you to help with the kitchen work to keep the costs low. If in doubt, ask Tamara what to do.

## *Seminar location*

Haus am Mühlenbach in Todtmoos/ Au. Mühlematt 6, 79682 Todtmoos-Au
http://www.haus-am-muehlenbach.de/ (The website is outdated.)
Mobile phone reception is usually only possible outside, WLAN is available.

## *Costs*

The seminar costs 190 €. Accommodation costs per night: single room € 32.30, double room € 26.30, shared room € 24.30 (incl. visitor's tax).
-> Meals: 15 to 20 € per day. We will divide the costs for buying food among all participants.

## *Please transfer the seminar fee to my account*

Karin Wortelkamp, IBAN DE85 6805 0101 0001 4239 30 With the transfer a place in the seminar is secured. In case of cancellation up to 2 weeks in advance I will retain 20 € organization costs. After that, half of the seminar costs, unless a substitute participant is provided.

## *Please bring along:*

-Eye cover (scarf, better: sleep mask)
- Painting materials and paper
- Bedding (can also be borrowed for 10 €), towels (sleeping bag is not enough for hygienic reasons, at least one sheet and a pillowcase)
- Fitted sheet, possibly your own pillow for the breathing process
- Kleenex or kitchen roll
- An item for the middle
- Slippers, warm clothes in winter (the house is not everywhere warm), good shoes

We also have painting materials and Kleenex on site if someone is traveling by public transport.

## *contact*

Kati Wortelkamp, mobile 0176 380 345 17, k.wortelkamp@posteo.de, www.holotropatmen.de