

ATMEN & MEER

KURSNUMMER: **ZYP 06**
KURSZEIT: **ca. 3 Std./Tag**
PREIS: **€ 980**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Helga Segatz:

Helga Segatz, geb. 1960
Atemtherapeutin und Autorin:
„Einfach atmen“
(Rowohlt Verlag 2018)
Seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit
im
In-, und Ausland

31.05. - 07.06.2026

Wer sich dem Atem anvertraut und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene. Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt. Spüren, in welcher feinsten Weise der Atem Auskunft gibt über den eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Zustand. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein. Sanft angeleitete Bewegungsangebote, im Sitzen und im Liegen, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen und zu erfahren wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

Kurszeit: an 5 Vormittagen ca. 3 Std. angeleitetes Atmen

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 185 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)