

**ANMELDESCHLUSS: 30. 04. 2017**

für alle Wochenenden !!!

Berücksichtigung nach Eingang  
der Anmeldung, auch bei der  
Zimmerwahl.

Kursgebühr: 140,- €

Übernachtung + HP oder VP  
ab 33,- - 61,- €

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,  
warme Socken

ORT:

Abtei Maria Frieden,  
Kirchsulletten Nr. 30  
96 199 Zapfendorf  
Haus Edeltraud

Anfahrt auf der A 73 zwischen Bamberg und  
Coburg, Ausfahrt Zapfendorf, 3km bis  
Kirchsulletten, die Abtei ist ausgeschildert.

Zugreisende bis Zapfendorf, im Kloster  
Bescheid geben!! R e c h t z e i t i g !

GUTE FAHRT!!!



ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI

ARBEIT MIT DEM ERFAHRBAREN ATEM  
NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

EINZELBEHANDLUNGEN  
FORTBILDUNG UND AUSBILDUNG  
GRUPPENARBEIT

INTENSIV-WOCHENENDE

*Auf die*

*Hocker*

*fertig*

*los*



Zur Auswahl:

- I 14. - 16. Juli
- II 21. - 23. Juli
- III 29. 09. - 01. Oktober
- IV 06. - 08. Oktober

Kirchsulletten

## *Auf die Hocker, fertig, los!*

Diesen netten Titel habe ich mir von einer Kollegin erbeten, die diese Worte `mal zu Beginn einer Atemrunde sagte!

Wir werden auch an diesem Atem – Wochenende natürlich im Sitzen, also auf den Hockern, arbeiten. Zur Atemarbeit gehört dann aber in hohem Maße auch das Bewegen im Stehen und Gehen oder das Tönen und die Arbeit im Liegen.

Viel Schwung und Bewegungslust soll uns Atemanregung und Vitalität bringen, leise und vielleicht auch laute Töne können den eigenen Ausdruck zeigen.

Wir wollen aus der Vielzahl möglicher Übungen einen großen und uns auch im Inneren ansprechenden Strauß voller Atem – Blumen blühen lassen!

Dazu lade ich herzlich ein,

*Susanne Sorgenfrei.*

### **Zu unserem Quartier:**

Die Abtei Maria Frieden in Kirchsulleten bietet seit der Renovierung eines Pilgerhauses sehr gute Bedingungen für unsere Atem-Wochenenden.

Das allein liegende Haus Edeltraud hat einen sehr angenehmen Gruppenraum, auch eine Küche ist dabei, in den Stockwerken darüber sind Einzelzimmer mit Waschbecken und zwei Duschen auf dem Gang.

Im Haupthausbereich – wo auch das Essen stattfindet – gibt es auch Einzelzimmer mit Dusche und WC. Ich freue mich dadurch also sehr günstige bis komfortablere Varianten, auch Halbpension, Vollpension oder anderes, anbieten zu können.

Das Essen ist, wie wohl immer in Klöstern, gut. Obst ist auch immer reichlich da. Gemüse stammt überwiegend aus dem dortigen Garten, die Abtei betreibt ja einen Biohof. Ein Hofladen und auch eine Kerzenwerkstatt gibt es ebenfalls...

### **!!! Zu den Anmeldeformalitäten:**

Das Kloster möchte die Anmeldungen gesammelt von mir haben.

Deswegen bitte ich darum, **pünktlich bis zum 30. 04. 2017** die Wünsche anzukreuzen und m i r zuzusenden, bitte auch das gewünschte WOEnde erwähnen. Umseitig findet Ihr die Beginn- und Essenszeiten.



Hier haben wir unseren Atem – Frieden !

Alle Mahlzeiten finden im Haus Dominik statt, ans Haupthaus anschließend.

Bitte wählt das aus, was bestellt werden soll:

Es gibt auch vegetarisches Essen!

Anreise Freitag ab 17. 45 Uhr

Abendessen: 18. 30Uhr

Beginn der Atemarbeit: 19.15 Uhr im Haus Edeltraud

Samstag, Frühstück: 7. 15 – 8. 45 Uhr

Beginn der Atemarbeit : 9. 00 Uhr

Mittagessen: 12. 30 Uhr

Nachmittagskaffee & Kuchen: 14. 00 Uhr - ...

Atmen: 15. 00 – 18. 00 ( 18. 15) Uhr

Abendessen: 18. 30 Uhr

Danach gemütliches Zusammensitzen, Zeit für Gespräche, Musikhören...

Sonntag, Frühstück: 7. 15 – 8. 45 Uhr

Atemarbeit: 9. 00 Uhr – 12. 15 Uhr,

Mittagessen: 12. 30 Uhr

Heimreise

Zimmerform	Infrastruktur im Zimmer	Anzahl der Betten H. Edeltraud	Anzahl der Betten H. Benedikt	Übernachtung	Ü mit Frühstück	Ü mit Halbpension	Ü mit Vollpension	Ü mit Vollpension & Nachmittagskaffee
Einzelzimmer	Waschbecken	6		20 €	26 €	33 €	48 €	54 €
	Waschbecken, Dusche	1	9	22 €	28 €	35 €	50 €	56 €
	Waschbecken, Dusche, WC		7	27 €	33 €	40 €	55 €	61 €
Doppel-/Zweibettzimmer	Waschbecken	4		18 €	24 €	31 €	46 €	52 €
	Waschbecken, Dusche		2	20 €	26 €	33 €	48 €	54 €
	Waschbecken, Dusche, WC	2	4	25 €	31 €	38 €	53 €	59 €

Zuschläge	
Einzelzimmer-Zuschlag bei Benutzung DZ oder MBZ	20 €
Zuschlag für nur 1 Übernachtung (außer für Pilger)	7 €

Unser Atemgruppenraum  
ist im ruhigeren Haus Edeltraud.

Bitte schickt mir das umseitig ausgefüllte Formular, es wird  
am Ende des Wochenendes eine Rechnung vom Kloster ausgestellt.

