

ANMELDESCHLUSS: 16. 03. 2019

für alle Wochenenden !!!

Berücksichtigung nach Eingang
der Anmeldung, auch bei der
Zimmerwahl.

Kursgebühr: 140,- €

Übernachtung + HP oder VP
siehe Preisliste

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,
warme Socken

ORT:

Abtei Maria Frieden,
Kirchsulleten Nr. 30

96 199 Zapfendorf

Haus Edeltraud, Pilgerhaus

Anfahrt auf der A 73 zwischen Bamberg und
Coburg, Ausfahrt Zapfendorf, 3km bis
Kirchsulleten, 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

Erfahrbarer Atem

Ausdruckskraft

im

Fluss

2019

Zur Auswahl:

- I 26 - 28. April
- II 24. - 26. Mai
- III 27. - 29. September
- IV 22. - 24. November

Kirchsulleten

Ausdrucks kraft im Fluss

Was kann uns unser Ausatem alles zeigen?!

An diesem Atem – Wochenende wollen wir das eigene Maß unserer vielen Möglichkeiten zur Äußerung erfahren. Sie kann von einem fast unendlich zarten Hauch über das Zulassen, Formen und Gestalten von Tönen und Worten reichen.

Auch das Begleiten der Bewegung, die durch das Atemspüren entsteht, ermöglicht uns, von sanft bis kraftvoll, faszinierende Möglichkeiten der Selbst-Erfahrung.

Im Fluss bleiben meint, uns im Einklang mit der eigenen Atembewegung ohne Hemmung oder Druck zu äußern.

Natürlich gehört der Einatem als „Nahrung“ für den Ausatem ebenso zu dieser Arbeit wie die Tiefenerfahrung der AtemRuhe = AtemStille. All das zählt zur Gesamtheit unserer Ausdrucks kraft.

Unser Atemrhythmus zeigt uns, dass wir lebenslang aus der fließenden Bewegung der Gegensätze gespeist werden. Der Atem wird uns mit dem Leben geschenkt und wir können uns im Loslassen unserer vielen Möglichkeiten als Ganzes erfahren.

Darauf freue ich mich und lade herzlich dazu ein,

Susanne Sorgenfrei

Zu unserem Quartier:

Die Abtei Maria Frieden in Kirchsulletten 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 16. 03. 2019** 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 Benedikt statt, ans Haupthaus anschließend.

Bitte wählt auf der Abfrage Gästedaten das aus, was bestellt werden soll.

Zeiten:

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

Ateminstitut Susanne Sorgenfrei, Kirchenstraße 7, 96166Kirchlauter,Tel.09536/324
Von der Berufsvereinigung BEAM empfohlenes Ausbildungsinstitut
ING-DiBa , IBAN-NR. DE96500105175415868046
BIC - NR. INGDDEFFXXX
e-mail: ateminstitut.sorgenfrei @ web.de