

**ANMELDESCHLUSS: 30. 04. 2024**

Berücksichtigung nach Eingang  
der Anmeldung

Kursgebühr: 150,- €

Übernachtung + Essen  
siehe Preisliste

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,  
warme Socken

ORT:

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

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

Tel: 09547/9223

abtei@abtei-maria-frieden.de

Zugreisende bis Zapfendorf, im Kloster  
Bescheid geben!! **Rechtzeitig!**  
Bitte wegen Abholung 8 Tage vorher!

**GUTE FAHRT!!!**

ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI

ARBEIT MIT DEM ERFAHRBAREN ATEM

EINZELBEHANDLUNGEN

FORTBILDUNG UND AUSBILDUNG

GRUPPENARBEIT

INTENSIV-WOCHENENDE

Im Erfahrbaren Atem

*Bewegungslust*

**19. – 21. Juli**

**20. – 22. September**

**04. – 06. Oktober**

**18. – 20. Oktober**

**2024**



Kirchsletten

## B e w e g u n g s l u s t

Unser selbständiges Leben in der Welt beginnt mit dem ersten Atemzug. Jede Zelle von uns atmet! Von da an begleitet der Atem j e d e unserer Bewegungen, auf allen Ebenen unseres Daseins.

Am besten zu sehen sind unsere körperlichen Bewegungen. Das heißt natürlich nicht, das seelische und geistige nicht ebenso deutlich und wirksam sein können. Das wissen wir ja.

Da der Atem uns hilft unsere Beweglichkeit zuzulassen, kann dabei auch die Lust entstehen, aus unserem ganz eigenen Spüren heraus, eben individuell, Bewegungs - Lust zu erfahren.

An diesem Intensiv – Atemwochenende wollen wir viele Bereiche unseres Körpers anregen: So viele Gelenke, Muskeln, ...Verbindungen von außen nach innen und umgekehrt helfen uns immer mehr Spiel – Raum zu bekommen. Spielraum für das Vergnügen immer mehr von uns bewusst wahrzunehmen und frei in die Bewegung zu lassen.

Der Atem entspringt ja unserem Unbewussten, wenn wir ihn spüren, anwesend sind, ihn ins Bewusstsein heben, schenkt er uns wunderbare Erfahrungen unserer vielfältigen Bewegungs- Lust.

Dazu lade ich wieder ganz herzlich ein,

*Susanne Sorgenfrei*