

Seminarkosten: Kursgebühren (7 Tage) € 350,-

ermäßigt € 325,- bei Anmeldung

bis 31.12.11 bei Frühjahrsreise

bis 31.03.12 bei Herbstreise

Unterkunft im Einzelzimmer (Zimmervergabe nach der Reihenfolge der Anmeldungen)
und volle vegetarische Verpflegung im Haus am Meer € 70,- pro Tag = € 490,-

Margit Seeling

Heilpraktikerin
Atemtherapeutin AFA
Körperpsychotherapeutin DGK
Europäisches Zertifikat für
Psychotherapie ECP
Traumatherapeutin – Somatic -
Experiencing SE
langjährige Vipassana-Meditations-
praxis

Praxis für Atem- Trauma- Körperpsychotherapie



Moltkestr. 8 b
35390 Giessen
Tel. 0641 79 24 19

info@atem-traumatherapie.de
www.atem-traumatherapie.de



Seminar – Retreats für Frauen 2012 **Atemarbeit - Körpererleben – Meditation**

17. März – 24. März 2012
06. Oktober – 13. Oktober 2012

WEGE ZUM GANZEN

Fortbildung für Frauen aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen und beratenden Berufen

Der Atem weht, wohin er will !

Die Synthese von **innerer Atemarbeit, Somatischem Erleben und Meditation** verbindet Bewusstwerdungswege , die sowohl tiefes Erfahrungswissen, als auch die neuen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse einbeziehen.

Im Atem erforschen wir den tragenden Grund und die Klarheit der vertikalen Aufrichtung. Öffnen innere Räume, erfahren die Kraft der eignen Mitte und die Ausdehnung in der horizontalen Weite. Die Verbindung von **Atem und Stimme** lässt uns die Schwingungsfähigkeit und Resonanz in den Körpergewebestrukturen erfahren.

Im Somatischen Erleben regulieren und stärken wir das autonome Nervensystem und das Hormonsystem. Erfahren uns im gemeinsamen Feld der Resonanz , nehmen wahr und spüren, wie die Ebenen der Gehirnareale und die des Körpers sich wechselseitig entlasten, stabilisieren, verbinden und regenerieren.

Wenn *in der Meditation* die geistige Aktivität zur Ruhe kommt und wir still werden, können wir immer mehr im gegenwärtigen Moment verweilen und die Dinge lassen, wie sie sind.

So erwacht in uns unsere Fähigkeit mit tiefer Freude, Lebendigkeit und Präsenz **zu sein**

Im Öffnen des Herzens und im Vertrauen auf unsere Lebenskraft entstehen miteinander Felder der Kraft, der Geborgenheit, der Liebe, der Sicherheit und des Friedens.

Unsere Individualität kann angenommen , geschätzt und gehalten werden und sich zu einer lebendigen Einheit ergänzen und verbinden.

Der Atem durchströmt das Ganze!

Im Seminar werden angeboten:

- morgens und abends stille und geleitete Meditationen im Sitzen und Gehen,
- vormittags intensive Atemarbeit mit Elementen aus dem Somatischen Erleben und der -Stimmarbeit
- nachmittags individuelle Zeit: Ruhe, Spaziergänge , stille Meditationen.
- abends nach Bedarf Austausch und Gemeinsamkeiten.

Meer

*Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren*

*und den Salzschaum und
das scharfe Zischen des Windes
einatmen und ausatmen
und wieder einatmen*

*wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der Steine
in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen*

und nichts mehr wollen wollen

nur Meer

NUR MEER
(von Erich Fried)