

Wegbeschreibung

Mit dem Auto: Über die A5 bis Abfahrt 33 Weinheim oder A67 bis Kreuz Weinheim.

Weiter auf der B38 Richtung Weinheim, Fürth im Odenwald

Fahrt durch den Saukopftunnel

In Mörlenbach rechts abbiegen Richtung Kreidach, Wald Michelbach

Auf der Kreidacher Höhe rechts abbiegen nach Siedelsbrunn

Nach dem Ortsausgang links oben am Hang/ Waldparkplatz Tierpark Siedelsbrunn

Per Bahn über Weinheim Bahnhof (Linie Mannheim, Heidelberg, Frankfurt)

Direkt vor dem Bahnhof Buslinie 681 Richtung Grasellenbach

Haltestelle Siedelsbrunn Tierpark in ca. 30 Minuten Fahrtzeit erreicht.

Die Heilkraft des Atems



Ein Wochenende zum Aufatmen

Freitag 22.März – Sonntag 24.März 2013

Kloster Siedelsbrunn

Die Heilkraft des Atems

In allen Kulturen wurde der Atmung als wichtigster Lebensfunktion des Menschen immer wieder besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Alles was wir fühlen, denken und erleben, ist auf irgendeine Weise mit unserem Atem verbunden. Auch alle Systeme des Körpers reagieren auf den Atem. Daher ist die Arbeit am Atem auch ein Weg zur eigenen Gesundheit.

An diesem Wochenende werden Sie durch sanfte Körperübungen und achtsames Wahrnehmen des Atemgeschehens in Kontakt mit sich und ihrem Atem kommen.

Die bewusste Arbeit mit unserem Atem verbessert das Körperempfinden und wir bekommen Zugang zu den eigenen Empfindungen, Gefühlen und Bedürfnissen.

Wir erfahren eine Unterstützung und können den Anforderungen des Alltags kreativer begegnen.

Leitung:

- Margret Spreemann, Ganzheitliche Atemtherapeutin und Krankenschwester
- Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Middendorf® und Musikerin

Datum: Freitag 22.3.- Sonntag 24.3.13

Anreise ab 17:00 Uhr / Abendessen 18:00 Uhr

Ende: Sonntag 13:00

Ort: Seminar- und Gästehaus Buddhas Weg;
69438 Wald-Michelbach / Ortsteil Siedelsbrunn
www.buddhasweg.eu

Kursgebühr: 150€

Übernachtung mit Vollpension:

Im DZ pro Nacht 50 €; im EZ pro Nacht 65 €

Anmeldung und Infos:

info@atem-ruhe.de

06224/9773442 Ute Schleich oder 06221/332549
M.Spreemann

Anmeldeschluss: 18. Februar 2013

Wir freuen uns auf Sie

