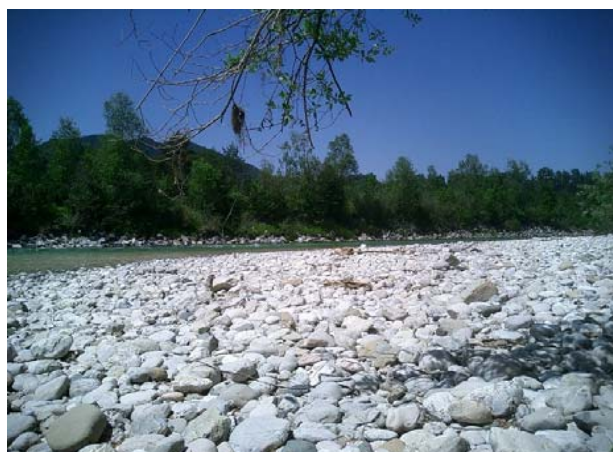


## **Atem**

*ist rhythmische Urbewegung alles Lebendigen. Er versorgt in seiner wiederkehrenden Verlässlichkeit jede Zelle unseres Körpers mit Lebenskraft und Energie.*

*Sich diesem tiefen inneren Rhythmus anzuvertrauen ist wie eine Entdeckungsreise zu den eigenen Schätzen.*

*Der Atem ist dabei wie ein Licht, das unsere Körperräume im Spüren und Forschen erhellt. Auf diese Weise können sich Denken und Fühlen und Inspiration miteinander verbinden und die inneren Tore öffnen. Die Tore zur Kreativität, zu dem Spielerischen in uns und zur Tiefe unserer Freude und Liebe.*



## **Christine Meyne**

Atemtherapeutin AFA®  
Heilpraktikerin Psychotherapie



1998 - 2001: Ausbildung im Atemhaus München, Herta Richter  
2001 AFA® Diplom  
2001/2002 Ausbildung im Familienstellen bei Marianne Franke-Gricksch und Dr. Ursula Franke.  
Seit 2001 AtemPraxis in München.  
Mehrjährige Arbeit als Atemtherapeutin in Psychosomatischen Kliniken und auf der Palliativstation Klinikum Großhadern München  
Seit 2001 Zen Meditation

## **Ilse Eckert**

Atemtherapeutin seit 1994  
Heilpraktikerin seit 1989



Ausbildung am Ilse-Middendorf-Institut in Berlin, lang-jährige Weiterbildungen bei Ilse Middendorf, Christa Camerer und anderen  
Seit 1996 Besuch verschiedener buddhistischer Seminare  
2002/2003 Weiterbildung bei Spectrum-KommunikationsTraining, Berlin  
Eigene Praxis seit 1998 in Berlin und seit 2008 in München und Gilching

## **Anmeldung und Information**

[christinemeyne@web.de](mailto:christinemeyne@web.de)

[ilse.eckert@email.de](mailto:ilse.eckert@email.de)

**Tel.:** C. Meyne: 089/7691658

**Internet:** [www.atemland.de](http://www.atemland.de)

**I. Eckert: 017651250964**

**Internet:** [www.atem-bewegung.de](http://www.atem-bewegung.de)

## **Anmeldung:** Atem Workshop Bad Tölz

Geh aus mein Herz und finde Freud

Sonntag, 1.8. 18 Uhr bis

Freitag, 6. 8.2010 13 Uhr

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Kursgebühr: € 250.-

plus Dz/Zelt mit Halbpension für fünf Tage: € 200.-

Anzahlung mit der Anmeldung: € 300.-

Den Rest am ersten Seminartag.

Scheck liegt bei  zahle bar  überweise

Bank: Christine Meyne, Dresdner Bank Gräfelfing

Kontonr. 0791512300, BLZ 700 800 00

### **Anreise:**

Ich komme mit dem Zug

Ich komme mit dem Auto

Ich biete  Autoplätzte für Mitfahrerinnen an

Ich suche Mitfahrgelegenheit

### **Rücktritt:**

Wir bitten um Verständnis für folgende Regelung:

bei Rücktritt, gleich aus welchem Grund, ab vier

Wochen vor Kursbeginn, behalten wir die

Anzahlung von € 300.- ein, wenn keine

Ersatzteilnehmerin nachrücken kann.

### **Haftung:**

Jede Teilnehmerin ist während des Seminars selbst

für sich verantwortlich. Eine Haftung von unserer

Seite wird ausgeschlossen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Lasst uns in diesen fünf Tagen in einer kleinen Gruppe (etwa 10 Personen) gemeinsam forschen und entdecken, wie das Spiel mit dem Atem Kreativität, mühelose Bewegungslust und Lebensfreude weckt und festigt.

Im Workshop werden verschiedene spielerische Möglichkeiten angeboten: freies Gestalten mit Farbe (Elemente aus dem Ausdrucksmalen), Anregung zur Bewegung aus dem Atem und die eigene Stimme klingen lassen.

**In den Kurs integriert** sind meditative Angebote wie ein täglicher slow-motion-walk (langsames achtsames Gehen) in der Natur und Sitzmeditation. Außerdem zwei Wanderungen; eine davon in die Nacht hinein. Um das Naturerleben zu vertiefen besteht die Möglichkeit im Zelt oder unter freiem Himmel zu schlafen.

**Bitte mitbringen:** Decke, warme Socken, eventuell eigenes Zelt und Sitzkissen (Rücksprache), Bettwäsche oder Schlafsack, Taschenlampe, Malstifte und Din A 4 Block, feste Schuhe, Badesachen, Handtuch und alles für den persönlichen Bedarf.

**Kosten:** Kursgebühr: 250.- € plus Unterkunft mit Halbpension für fünf Tage im Doppelzimmer oder im Zelt: 200.- €  
Es gibt vegetarisches, biologisches Essen, das wir in der Gruppe gemeinsam selbst zubereiten.

**Anfahrt:** Mit der Bahn nach Bad Tölz. Dort werden Sie abgeholt.

Mit dem Auto: nach Bad Tölz. Dort auf die B 13 Richtung Lengries. Am Ortsende von Bad Tölz (nach dem Gewerbegebiet) links in die Alte Lengrieser Landstraße. Dieser ca. 2 km bis Puchen folgen. In der Rechtstkurve links abbiegen (Puchen Nr. 11) in die Hofeinfahrt. Am Hof vorbei den Feldweg weiter (ca 100 m) bis zum Haus (links).

**Adresse:** Alte Lengrieser Landstr. 11

**Tel: 08041 – 5683**

# GEH AUS MEIN HERZ UND FINDE FREUD

## Sommer Workshop

**Atem und Meditation  
1. bis 6. August 2010  
im bayerischen  
Oberland bei Bad Tölz**