



Atem und Freiheit

Workshop und Retreat

Landhaus Schönblick in Bad Kohlgrub

22. - 24. Oktober 2021

mit Roland G. Krügel
Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker



Praxis für Atemtherapie und Voice Dialogue
Holzstr. 4 Peace Zentrum, 80469 München
Tel. 089 82089710 info@atmedichfrei.de

www.atmedichfrei.de

"Atem und Freiheit"

Workshop und Retreat vom 22. - 24. Oktober



In diesem Retreat geht es um Transformationsprozesse persönlicher und kollektiver Themen, die vielleicht in den "Corona-Jahren" deutlich wurden. Was ist mir wirklich wichtig im Leben und wie möchte ich mein Potential zum Wohle des Ganzen umsetzen? Welche gesundheitlichen Themen drängen nach Heilung und was kann ich im Alltag dafür tun? Wie kann ich durch meine Kommunikationsfähigkeit erfüllendere Beziehungen leben? Dies könnten Fragestellungen sein, sich für diesen Retreat zu entscheiden.

Im Bewusstsein des Potentials, inmitten von persönlichen wie kollektiven Symptomen und Krisen, kann eine neue Achtsamkeit, Hingabe und Liebesfähigkeit erwachsen.

Ziel dieses Retreats ist mehr Bewusstheit, eine Stärkung der Gesundheit sowie Impulse zur Entfaltung des eigenen Potentials.

Methoden: Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf, Intuitives Atmen nach Karl Scherer, Atemtechniken nach Scott Schwenk sowie Bewusstheitsübung nach Christian Meyer und Eli-Jaxon-Bear;

Zeiten: Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Teilnahmebeitrag: 230,- €*

zuzüglich Übernachtungs- und Verpflegungskosten:
App. 55 € / Mehrbett 25 € je Person je Nacht;
Frühst. 9,5 € / HP 24,50 € / VP 37 €;

Ort: Landhaus Schönblick in Bad Kohlgrub
www.landhausschoenblick.de

Vorbereitung: Die Teilnahme an einer wöchentlichen Gruppe ab Di. 28. Sept. (19 - 20.30 Uhr - 8 Abende) in der GaertnerStiftung wäre ideal, ist jedoch keine Voraussetzung.

Anmeldung: schriftlich bis zum 30. Sept. 2021.

Referent, Kurs-, Workshop- und Retreatleiter:



Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker

Freiberuflicher Mitarbeiter der HNO-Klinik
Dr. Gaertner, München-Bogenhausen, seit 2015.