

Atme Dich frei

Tagesseminar in Peißenberg (bei Weilheim)

Samstag 29. November 2025 von 10.30 Uhr bis 18 Uhr

mit Roland G. Krügel, Atemtherapeut BV-ATEM®, Heilpraktiker



Wir werden den Atem als Ausdruck des Lebendigen erforschen.

Es geht um einen Zugang zum ursprünglichen Atemrhythmus und die daraus entstehende Atemkraft. Inmitten individueller und kollektiver Prägungen ist eine Seins-Erfahrung möglich, die zu einer umfassenderen Mensch-Werdung beiträgt, die Wandlungskräfte freisetzt und zu mehr Resilienz beiträgt.

Themen

Atemräume und ihre Bedeutung für Gesundheit, persönliche und spirituelle Entwicklung.
Atem, Bewegung und Stimme. Atem und Kommunikation. Atem-Meditation. Übungen für den Alltag.

Ziel

Die lösende, vitalisierende und verwandelnde Wirkung des Atems kennenlernen. Durch Atem-Erfahrungen ein Verständnis für körperliche, seelische und geistige Wechselwirkungen entwickeln. Basis-Übungen für den persönlichen und beruflichen Alltag lernen.

Methoden

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf.
Bewusstseins-Übung nach Christian Meyer und Eli Jaxon-Bear.

*Das erste, was zu lernen ist,
ist der Atem.
(Buddha)*

Seminarort Praxis für Atemtherapie und Voice Dialogue,
Roland G. Krügel, Bergstr. 14, 82380 Peißenberg.

Seminarbeitrag 120 €.

Wer gerne dabei wäre, aber finanziell nicht die Mittel hat, kann eine Ermäßigung erhalten.

Information und Anmeldung Mobil-Nr. 0176 57003939, info@atmedichfrei.de

Mittagspause von ca. 13.30 bis 15 Uhr - Möglichkeit zu einem Spaziergang mit Alpenblick.

Mittagessen in Bio-Qualität als Angebot: Bunter Salat mit Feta und frischen Kräutern sowie Chilli sin Carne und Dinkel-Bagette für 16,- €, gerne aber auch ein Mitbring-Buffer.

Übernachtungs-Möglichkeit

Wer das Wochenende in unserem traumhaften Öko-Holzhaus in Hanglage in Peißenberg übernachten und die wunderbare Umgebung genießen möchte, kann bei uns ein Zimmer buchen. Wir haben aktuell zwei Zimmer verfügbar (Einzelzimmer 45 €, Doppelzimmer 80 €).

Einzeltherapie

Vor und nach dem Seminar sind Beratungen sowie Atemtherapie-Behandlungen möglich. Privat Versicherte können die Kosten ggf. erstattet bekommen (Heilpraktiker Leistung).

Ich freue mich auf das Atemseminar und die gemeinsamen Erfahrungen.



Herzlichen Gruß

