



31. MAI – 3. JUNI 2018

# ATMEN IN DER STILLE

ATEMSEMINAR IN DER WOHLTUENDEN STILLE UND GESCHÜTZTEN  
ABGESCHIEDENHEIT DES BENEDIKTSHOFS IN MÜNSTER

Eine Veranstaltung des **Atemzentrum Dortmund** - Bildungsinstitut für AFA® - Atemtherapie und Atempädagogik, VAVE®, BV-Atem e.V.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Ort</b>             | Benediktshof, christliche Meditations- und Begegnungsstätte e.V.<br>Verth 41, 48157 Münster Handorf, <a href="http://www.benediktshof.de">www.benediktshof.de</a> |
| <b>TeilnehmerInnen</b> | 16, Das Seminar ist für Neu-Einsteiger offen, Sie benötigen keine Vorkenntnisse.  |
| <b>Seminarleitung</b>  | Angelika Hoffmann   |
| <b>Seminarzeiten</b>   | Das Seminar beginnt am Donnerstag (Feiertag) um 12:00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen.                            |

## Atmen in der Stille

Die Seminarzeiten dienen der Einkehr zu sich selbst, der Erholung und inneren Neuausrichtung. Während Sie Ihre Sinne in die Innenwahrnehmung sammeln, beruhigt sich das rhythmische Geschehen Ihres Lungenatems und Ihr Bewusstsein lernt in den inneren Kreislauf des Atems zu tauchen. Das Atmen der Zellen folgt einem archetypischen Muster, das in der frühesten Atemerfahrung des Lebens Wurzeln hat: der Erfahrung des „Geatmet-Seins“ im Mutterleib. Mit der Zeit erfahren Sie, dass dort, wo Ihre Wahrnehmung sich niederlässt, Ihr Atem hinfließt. In diesem schöpferischen Vorgang lernen Sie, Empfindungen und innere Bilder im leiblichen Zusammenhang wahrzunehmen. Bewusste und unbewusste Gestaltungskräfte begegnen sich und können sich sinnvoll befruchten. Sie öffnen den Zugang zu einer Tiefenschicht, in der Sie Körper, Seele und Geist noch als Einheit erfahren können.

„Atmen in der Stille“ findet im **Benediktshof**, einer **christlichen Meditations- und Begegnungsstätte e.V.**, in der schönen Natur der Münsteraner Emsauen statt. Der Benediktshof ist ein gewachsener Ort der Stille und Wandlung. Er bietet Raum für Regeneration und spirituelle Orientierung. Neben dem Seminarraum „Plenum“ stehen uns eine voll ausgestattete Gästeküche, 4 Doppel- und 8 Einzelzimmer zur Verfügung. Die Kapelle im Haupthaus und der Raum der Stille in der neu umgebauten Scheune stehen den TeilnehmerInnen offen. Ein wunderbarer Ort der Stille ist der neu gestaltete „Seelengarten“. Gelegen ist der Benediktshof in einem europäischen Naturreservat, den Emsauen von Münster-Handorf. Die Landschaft lädt ein zu erfrischenden Spaziergängen und vertiefenden Naturerkundungen.

## Verpflegung

Der Benediktshof bestellt für die TeilnehmerInnen ein vegetarisches Mittagessen. Die Verpflegung mit Frühstück und Abendbrot bereiten wir selbst in der voll ausgestatteten Gästeküche. Um den Einkauf von biologisch-vegetarischen Lebensmitteln kümmert sich Angelika Hoffmann. Mitgebrachte Kuchen sind willkommen.

|            |  |
|------------|--|
| Donnerstag | 14:30 – 18:00 Uhr                                  |
| Freitag    | 9:30 – 12:30, 16:30 – 18:00 Uhr                    |
| Samstag    | 9:30 – 12:30, 16:30 – 18:00 Uhr, 20:00 – 21:00 Uhr |
| Sonntag    | 9:30 – 12:30                                       |

16,5 Unterrichtsstunden

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Teilnehmerbeitrag</b> | 285 € Der Teilnehmerbeitrag beinhaltet die Mietkosten für den schönen Seminarraum und die voll ausgestattete Gästeküche. Atemhocker stehen bereit. |
|--------------------------|--|

atem **z** entrum dortmund

PRAXIS & BILDUNGSINSTITUT FÜR ATEMTERAPIE UND ATEMPÄDAGOGIK

Angelika Hoffmann | Atemtherapeutin AFA® | Atempädagogin AFA® | VAVE® | ATEM - Der Berufsverband e.V.  
Immermannstraße 29 | Depot 44147 Dortmund | Tel. 0231\_88 22 001 | [info@atem-dortmund.de](mailto:info@atem-dortmund.de) | [www.atem-dortmund.de](http://www.atem-dortmund.de)



31. MAI – 3. JUNI 2018

# ATMEN IN DER STILLE

ATEMSEMINAR IN DER WOHLTUENDEN STILLE UND GESCHÜTZTEN  
ABGESCHIEDENHEIT DES BENEDIKTHOFS IN MÜNSTER



## <- ANMELDUNG

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar  
Atmen in der Stille – vom 31. Mai – 03. Juni 2018  
im Benediktshof in Münster an.**

Den Teilnehmerbeitrag (285 €, inklusive Miete für den Seminarraum und die voll ausgestattete Gästeküche) überweise ich spätestens 7 Wochen vor Fortbildungsbeginn (12. 04. 2018) auf unten stehendes Konto:

- Angelika Hoffmann
- Bankverbindung: Sparkasse Dortmund
- IBAN: DE15440501990182105813
- BIC: DORTDE33XXX

Die Anmeldung und Zimmerreservierung sollte bis spätestens 23. Februar 2018 schriftlich eingegangen sein. Ausführliche Informationen zum Ablauf und eine genaue Wegbeschreibung erhalten Sie 4 Wochen vor Beginn der Fortbildung. Bei Rücktritt bis zum 12. April 2018 erheben wir eine Verwaltungspauschale von 20 €. Danach ist eine Erstattung des Teilnahmebeitrags und der Zimmerkosten nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird, oder von der Warteliste nachrücken kann.

Jede Haftung für Personen und Sachschäden seitens des Veranstalters ist ausgeschlossen.

Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Tel & Email \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



## <- RESERVIERUNG

**Hiermit reserviere ich verbindlich  
folgende Unterbringung**

Bitte streichen Sie das gewünschte Zimmer an.

### Preisliste - Benediktshof

pro Nacht

☐ Einzelzimmer mit Bad 35,00 €

☐ Doppelzimmer mit Bad 50,00 €

Die Übernachtungskosten (3 x \_\_\_\_\_ €) überweise ich spätestens 7 Wochen vor Fortbildungsbeginn (12. 04. 2018) auf unten stehendes Konto:

- Benediktshof
- Bankverbindung: Dahrlehnskasse e.G. Münster
- IBAN: DE60 4006 0265 0013 010400
- BIC: GENODEM1DKM

Vermerk: Übernachtung,  
Atemseminar 31. 05. – 03. 06. 2018

### Verpflegung

☐ Hiermit bitte ich um Bestellung eines vegetarischen Mittagessen zum Preis von 4 x 10 € pro Person.

Außerdem bitte ich um den Einkauf von Lebensmitteln zur Bereitung des Frühstücks und Abendbrots (ca. 25 €).

Hiermit bestätige ich, dass ich die Kosten für die Verpflegung vor Ort begleiche.

# atem<sup>z</sup>entrum dortmund

PRAXIS & BILDUNGSINSTITUT FÜR ATEMTHERAPIE UND ATEMPÄDAGOGIK

Angelika Hoffmann | Atemtherapeutin AFA® | Atempädagogin AFA® | VAVE® | ATEM - Der Berufsverband e.V.  
Immermannstraße 29 | Depot 44147 Dortmund | Tel. 0231\_88 22 001 | info@atem-dortmund.de | www.atem-dortmund.de