



An einen Ort zum Verweilen lade ich Sie vom
25. bis zum 29. Oktober 2026
zu einem **Atem-Seminar**

✦ **ATEM IM NATÜRLICHEN**
FLUSS DES LEBENS ✦

in das „Landhotel Waldschlößchen“ nach 98596 Brotterode ein.

In ruhiger Alleinlage ist das Hotel ein verstecktes Juwel im Naturpark Thüringer Wald. Hier kann man die Schönheit der Natur in den Jahreszeiten genießen und die wohltuende Stille an den Wasserteichen ist ideal für dieses Seminar.

Informationen zum Hotel finden Sie unter
www.waldschloesschen-gehege.de

Kurstermin:

25. bis 29. Oktober 2026

Zimmer- und Seminaranmeldung bitte bis zum
3. Oktober 2026

über das Hotel Waldschlößchen:

willkommen@waldschloesschen-gehege.de

Telefon: 036840 – 32263

Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.
Aus hygienischen Gründen bitte eine Decke, Handtuch
oder eigene Yogamatte mitbringen.

Atem – Hauch des Lebens

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.

Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.

Du danke Gott, wenn Er dich presst,
Und danke ihm, wenn Er Dich wieder entlässt!



Johann Wolfgang von Goethe

Atem im natürlichen Fluss des Lebens – Auf dem Weg ins Neue

Das Geheimnis einer gesunden Atmung ist das
harmonische Gleichgewicht
zwischen Geben und Nehmen.

Alle Vorgänge in der Schöpfung unterliegen dem Gesetz des
Gebens und des Nehmens.

Erst wenn wir tief ausatmen – und nur dann – können wir tief
einatmen und auf diese Weise vermehrt Sauerstoff aufnehmen.
Das Blut empfängt eine größere Zufuhr von Sauerstoff und der
Organismus wird erfrischt. Durch gezielt ausgesuchte
Atemtechniken entsteht eine Atmosphäre der wachsam inneren
Sammlung. Dies ist die ideale Basis zur Aktivierung unserer Mitte
im Solarplexusbereich, wodurch die Empfindung gestärkt wird.
Größere Zusammenhänge lassen sich erahnen und die erkannten
neuen inneren Ausrichtungen umsetzen.

Die Abfolgen von Körperdehnübungen, dem Yoga angelehnt, in
Verbindung mit der Atmung sind so ausgewählt, dass der Atem in
den verschiedenen Atemräumen (Bauch, Flanken, Lungenspitzen)
zu erfahren ist. Das Seminar soll Sie ermuntern, dem Atem als
Quell der Lebenskraft auch im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu
schenken.

Die Schulung der Wachsamkeit ist unterstützend, um die Kraft und
Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks wahrzunehmen, um im
Wandel dieser Zeit Stabilität, Sinn und innere Führung zu finden.
Altes darf gehen, der Weg ins Neue kann beginnen.

Kursablauf:

Sonntag Ankunft ab 15.00 Uhr

17.15 Uhr Tee-Empfang im Leseraum,
Praxis in Anlehnung an Yoga - 19.00 Uhr Abendessen

Montag und Dienstag:

07.15 Uhr Praxis -
08.30 Uhr Frühstücksbuffet
11.30 Uhr Praxis
13.00 Uhr Mittagessen
17.30 Uhr Praxis
19.00 Uhr Abendessen

Mittwoch:

07.15 Uhr Praxis
08.30 Uhr Frühstücksbuffet
11.30 Uhr Praxis
13.00 Uhr Mittagessen
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr basisches Fuss-
Entspannungsbad mit Lesung
aus dem Buch des Wegbereiters Buddha
und gemeinsames Singen

Donnerstag

07.15 Uhr Praxis
08.30 Uhr Frühstücksbuffet



Kosten:

4 Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet im EZ 268,00 €
4 Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet im DZ p.P. 206,00 €
Seminargebühr 220,00 €
zuzüglich Verpflegung für Mittag und Abend
Bei Anreise mit dem Zug:
Auf Wunsch Abholung vom Bahnhof Eisenach 50,-€

Informationen zum Seminar: www.yoga-in-rheinbach.de
Bei Fragen zur Praxis per Email: werner.haas.yoga@web.de

Ich freue mich auf ein Kennenlernen/Wiedersehen.
Frohe Grüße, Werner Haas