

## Vom Lebensatem bewegt

Jetzt. Innehalten. Mich sammeln auf mein Körperempfinden. Ohne zu werten - ich nehme nur wahr. So wie ich jetzt gerade bin, so darf es sein. Die Arbeit mit dem zugelassenen, erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf ist absichtslos.

Sie bietet mir an, mich auf neue Weise kennenzulernen und mir achtsam und liebevoll zu begegnen.

Die Frage „Was brauche ich gerade?“ steht an diesem Wochenende im Mittelpunkt. Dabei liegt meine Aufmerksamkeit auf verschiedenen Bereichen meines Körpers, die ich streichend berühre oder denen ich einfache, ruhige oder auch freudig-lebendige Bewegungen anbiete. Ihrer Wirkung auf meine Körperwahrnehmung, meine Atembewegung oder meine Stimmung wird im Anschluss nachgespürt. Diese Sammlung auf mein Körperempfinden lässt keinen Raum für Grübeleien. Im spielerisch-forschenden Tun können sich Verspannungen lösen und ich kann zur Ruhe kommen.

Atemarbeit erreicht mich auf körperlicher wie seelisch-geistiger Ebene. Sie bietet mir an, mich entspannt und gelassen zu erleben, neue Kraft zu schöpfen und der Wechselwirkungen zwischen äußerer und innerer Haltung nachzuspüren.

So lädt das Wochenende dazu ein, mich im fließenden Atem der Lebenskraft zu nähern, die mich vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet und mein ganz persönlicher Ausdruck ist.

Herzlich willkommen bei uns,  
Julia Kohler Dr. phil. Helga Gutbrod

„So wie wir leben, so atmen wir.  
Und so wie wir atmen, so leben wir.“ Norbert Faller

*Beginn:* Fr. 08.12.17 18:30 Uhr, Abendessen  
*Ende:* So. 10.12.17 12:30 Uhr, Mittagessen

*Mitzubringen sind:*  
Bequeme, nicht zu enge Kleidung.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Alle neugierig Interessierte willkommen.

Matten und Decken sind vor Ort.  
Eigene Matten / Decken können natürlich auch mitgebracht und genutzt werden.

*Leitung:* Dr. phil. Helga Gutbrod  
Mit Freude Kunsthistorikerin und Museumsleiterin. Seit 14 Jahren Erfahrungen in Atemarbeit, die rasch zu meiner Kraftquelle geworden ist. Von Herbst 2011 bis März 2015 Ausbildung zur Atempädagogin nach Ilse Middendorf. Seit 2013 Anleitung von Gruppen sowie Einzelarbeit.



JA,

ich melde mich verbindlich an *zum Kurs:*

***Vom Lebensatem bewegt***

**Fr. 08.12. - So. 10.12.2017**

.....  
Name Vorname

.....  
Straße, Hausnummer Telefon mit Vorwahl

.....  
PLZ, Wohnort Fax

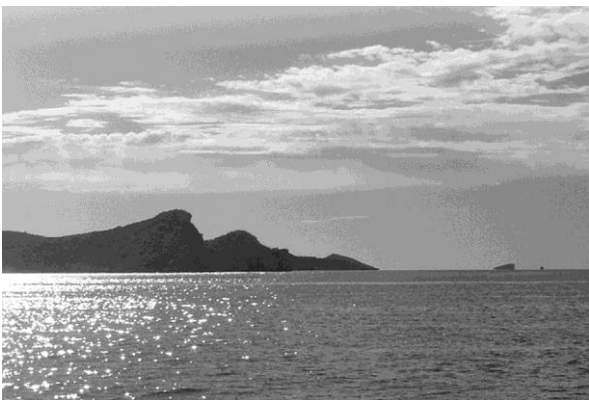
.....  
Geburtstag e-mail

.....  
Beruf evtl.Diözese

**Ich bin Mitglied im Förderverein**

Ja  Nein

Zimmerwunsch:  EZ  DZ (Wenn kein EZ mehr frei ist, bin ich auch mit Unterbringung im DZ einverstanden:  ja  nein)



## Vom Lebensatem bewegt

*Fr. 08.12. – So. 10.12.2017*

Cursillo-Haus St. Jakobus  
Oberdischingen  
[www.haus-st-jakobus.de](http://www.haus-st-jakobus.de)

## Vom Lebensatem bewegt

Cursillo-Haus St. Jakobus  
Kapellenberg 58  
89610 Oberdischingen

☎ 07305-919 575 / Fax 919 576  
e-Mail: [info@haus-st-jakobus.de](mailto:info@haus-st-jakobus.de)  
[www.haus-st-jakobus.de](http://www.haus-st-jakobus.de)

Kursleiterin:  
Dr. phil Helga Gutbrod, Neu-Ulm

Kosten:  
Unterkunft mit Vollpension  
EZ 158 €; DZ 144 €  
Anbau: EZ 174 €

Mitglieder im „Förderverein Cursillo-Haus St. Jakobus Schwäbische Jakobusgesellschaft“ erhalten auf die oben angegebenen Kosten 10% Ermäßigung.

**Zusätzlich für die Referentin:**  
59 € – 84 € nach Selbsteinschätzung  
zahlbar in bar im Kurs.

**Bitte schicken Sie mir  
.....das aktuelle Jahresprogramm**

**Info. zu:**

- .....Dem Stern folgen Fr. 06.01. – 08.01.2017
- .....Ignatianische Wanderexerzitien So. 04.6. - Sa. 10.6.2017  
und So. 03.09. – Sa.09.9.09.2016
- .....Meditation und Fasten: Mo. 27.02. – Sa.04.03.16
- .....Eintübung in das Ruhegebet Fr. 10.03. - So. 12.03.2017
- .....Vertiefung in das Ruhegebet Fr. 10.11. – So. 12.11.2017
- .....Der andere Urlaub: Spirituelle Sommerakademie:  
Mo 31.7. - So. 06.8.2017
- .....Stille Tage im, Stile von Taizé 20.10. -22.10.2017
- .....Muße Mystik Meditation 15.12. – 17.12.17

An das  
Cursillo-Haus St. Jakobus  
Kapellenberg 58  
89610 Oberdischingen