



**Elke Rosenzweig**  
Diplom Atempädagogin AFA®

Ausbildung an der Schule für personale Therapie nach Dürckheim/Graubner, München  
Dozentin für Erwachsenenbildung  
Gruppen- und Einzelunterricht für  
Bewusstes Atmen, Erholsames Schlafen,  
Schultern, Nacken- Kieferentspannung,  
Stimmbildung,  
Fortbildungen u.a. bei Ursula Greven,  
Stimme als Weg zum Selbst-bewusst-Sein,  
Heilkraft der Stimme

Föhrenstraße 10 • 90542 Eckental  
Telefon 09126 • 28 93 551  
[www.atem-entfalten.com](http://www.atem-entfalten.com)  
[Elkerosenzweig@gmx.de](mailto:Elkerosenzweig@gmx.de)



**Jennifer Moll**  
Physiotherapie, Psychotherapie:  
Transpersonale Psychotherapie,  
Transformationsarbeit,  
Konzentrierte Bewegungstherapie  
Qi Gong ,Yoga und Feldenkrais:  
Jeweils mehrjährige Ausbildungen  
Zen Meditation und integrativer Spiritualität:  
Weiterbildungen und langjährige Praxis

Sachranger Str 30 • 81549 München  
Telefon 089 • 6804419  
[jennifer.moll@gmx.net](mailto:jennifer.moll@gmx.net)

Die Landschaft des Starnberger Sees lädt dazu ein, die Wirkung des Atems & Qi Gong im Spätsommer zu entfalten, das Herz zu öffnen und die Fülle des Lebens zu genießen.

Das Benediktinerkloster mit seinem weitläufigen Garten liegt direkt am Starnberger See. Der hauseigene Badestrand in unmittelbarer Nähe des Bildungshauses, mit Liegewiese & Holzsteg, lädt zur Erfrischung im See ein.



Die gepflegten Zimmer sind einfach ausgestattet und haben ein eigenes Bad mit Dusche/WC. In der Verpflegung sind Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Kuchen und Abendessen enthalten.  
Selbständige Anreise per PKW oder Bahn, eine TeilnehmerInnenliste zur Bildung von Fahrgemeinschaften (freiwillige Angabe) sowie die Anreisebeschreibung und weitere Informationen werden zugesandt.

#### **Information & Anmeldung:**

Elke Rosenzweig 09126 / 28 93 551  
[Elkerosenzweig@gmx.de](mailto:Elkerosenzweig@gmx.de)

Jennifer Moll 089 / 680 44 19  
[Jennifer.moll@gmx.de](mailto:Jennifer.moll@gmx.de)

## **Ein Wochenende am See**

### **Kloster Bernried, Starnberg**



**28.08. – 30.08.2026**

**mit Atem, Stimme & Bewegung**

## Atmen. Spüren. Sein.

Wir tauchen ein in die Kraft des Atems und entdecken, wie achtsames Atmen, sanfte Bewegungsübungen und Körperwahrnehmung zu mehr Ruhe, innere Balance und Kraft führen. Den natürlichen Atemrhythmus wahrzunehmen, zu lauschen, zu vertiefen, vermag Anspannungen und Fehlhaltungen zu lösen. Die Lebensenergie kommt zum Fließen.

Im Mittelpunkt steht der individuelle Atem. Wir finden unseren Rhythmus und stärken die Verbindung zu uns selbst.

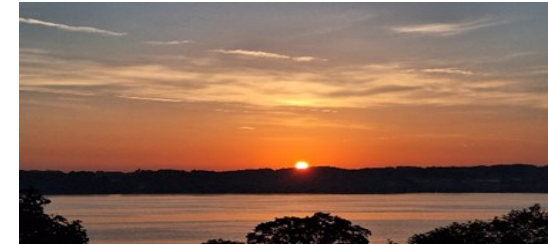
Das meditative Tönen von Vokalen wirkt wie eine innere Massage für Gewebe und Organe. Wir erfahren unseren Körper als Klangraum. Körper und Geist können so in einen Zustand der Entspannung und Harmonie gelangen.

## Yoga & Qi Gong & Feldenkrais

Mittels Feldenkraisübungen können Muskelreflexmuster die durch Stress hervorgerufen wurden, erkannt und aufgelöst werden.

Beim Yoga können sie durch eine stabile äußere Struktur die Voraussetzung für eine große innere Weite schaffen.

Durch Qi Gong Übungen regen Sie den Energiefluß an, die Bewegungen werden weich und geschmeidig. Durch das leiten des „Qi's“ wird eine besonders hohe Heilwirkung erreicht.



### Kurszeiten:

Kursbeginn: Freitag, 28.8.2026 - 16.00 Uhr  
Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 30.08.2026 – ca. 13.00 Uhr

### Essenzeiten:

Frühstück: ab 7.30 Uhr – 9.00 Uhr  
Mittagessen: 12.00 -13.00 Uhr  
Kaffee/Kuchen: ab 14.00 Uhr  
Abendessen: 18.00 Uhr

### Kurskosten:

Bei Anmeldung erhalten Sie ein Anmeldeformular  
290,00 EUR - 360,00EUR je nach TeilnehmerInnen Zahl

### Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2025)

EZ je Übernachtung pro Person: 115,00 EUR  
DZ je Übernachtung pro Person 92,00 EUR  
Erfragen Sie die aktuellen Übernachtungspreise unter  
[www.bildungshaus-bernried.de/preise](http://www.bildungshaus-bernried.de/preise)  
Bei Anmeldung erhalten Sie das Anmeldeformular  
mit den erforderlichen Daten.

Wir weisen darauf hin, dass die Übernachtungs- und Verpflegungskosten & Kurtaxe vor Ort während Ihres Aufenthaltes direkt im Bildungshaus gezahlt werden müssen. Es gelten die AGBs vom Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried.  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

**Bitte zum Kurs mitbringen:** Decke, kleines Nackenkissen/Handtuch, Socken, Yogamatte/Isomatte (etwas dicker)