



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
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

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.



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.

Information & Anmeldung:

Elke Rosenzweig 09126 / 28 93 551
Elkerosenzweig@gmx.de

Jennifer Moll 089 / 680 44 19
Jennifer.moll@gmx.net

Sommerausklang am See

Kloster Bernried, Starnberg



Do 23.09. – So 26.09.2027

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.

Kurshinweis: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

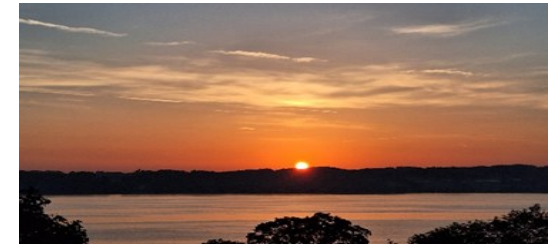


Yoga & Qi Gong & Feldenkrais

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: Donnerstag 23.09.2027 - 16.00 Uhr
Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr im „Stüberl“
Ende: Sonntag, 26.09.2027 – 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
390,00 EUR – Frühbucherrabatt bis 23.05.2027
danach 440,00EUR

Übernachtung incl. Verpflegung/Preise 2026

EZ je Übernachtung pro Person: 121,00 EUR
DZ je Übernachtung pro Person 97,00 EUR
Bei Anmeldung erhalten Sie das Anmeldeformular mit den erforderlichen Daten. Die aktuellen Preise können im Bildungshaus erfragt werden.

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

Bitte zum Kurs mitbringen: Decke, kleines Nackenkissen/Handtuch, Socken, Yogamatte/Isomatte