

# Herzraum – Atemraum – Innerer heiliger Raum

## Wann

Samstag, 25.11. bis Sonntag, 26.11.2023  
Beginn: 9.30 Uhr mit einem Brezelfrühstück  
Ende gegen 15.30 Uhr

## Wo

Bildungsforum Kloster Untermarchtal  
Margarita-Linder-Str. 8  
89617 Untermarchtal

## Kosten

Teilnahmegebühr 180 € (incl.19% MwSt.)  
Übernachtung/Verpflegung 140 € (incl.19% MwSt.)  
Für die Teilnahmegebühr erhalten Sie nach Anmeldung  
eine Rechnung. Die Kosten für die Übernachtung und  
Verpflegung sind vor Ort im Bildungsforum zu begleichen.

## Bitte mitbringen

- Schreibutensilien
- bequeme Kleidung
- Socken
- Matte und Decke, kleines Kissen

## Weitere Informationen/Anmeldung

Praxis am Fluss  
Christine N. Brekenfeld  
Schweinmarkt 9  
89073 Ulm

[mail@christine-brekenfeld.de](mailto:mail@christine-brekenfeld.de)



Ein Selbsterfahrungswochenende  
für ehrenamtlich Arbeitende

Samstag, 25. November  
bis Sonntag, 26. November 2023

Im Bildungsforum Kloster Untermarchtal

## Herzraum – Atemraum – Innerer heiliger Raum

Das Herz, ein Meisterwerk der Schöpfung, ist ein zentrales Organ des menschlichen Körpers. Es steht für Vitalität, Leben und Liebe. Von unserem Herzen geht der Lebensimpuls aus. Es ist ein Energiezentrum (Chakren) und besitzt das Potential Schwingungen und Harmonien zu erzeugen. Unsere Herzenergie kann bis zu mehreren Metern über unseren Körper hinaus strahlen.

Die Lunge ist das zweite überlebenswichtige Organ, benachbart zum Herzen. Sie ermöglicht uns die Atmung und ist damit der Begleiter von unserem ersten Atemzug nach der Geburt bis zu unserem letzten Atemzug vor dem Übergang in den Tod. Der Atem beinhaltet die Grundzüge des Lebens: er kommt und geht, er verbindet Innen und Außen und wir bekommen ihn immer wieder neu geschenkt und müssen ihn auch wieder abgeben. Im Gegensatz zum Herzschlag können wir unseren Atem jedoch bewusst beeinflussen.

Zudem: in unserem Herzen gibt es einen inneren heiligen Raum. Dort können wir mit dem direkten, tieferen Wissen in Kontakt kommen. Wir fallen hinein in die Fülle der Liebe, die wir nur im Herzen und mit dem Herzen erfahren können. Dann kann es sein, dass es sich so anfühlt, als wäre unser Herz nicht in uns, sondern wir in unserem Herzen.

Mit geführten Innenreisen und Herz-Bewusstseinsübungen erforschen wir innere Räume, lernen unsere Gefühle neu wahrzunehmen und entdecken unser Herz als Ursprung und Ort unserer Lebenskraft. Wir lernen die wertfreie Wahrnehmung kennen und Übungen zum Loslassen, zur Selbstfürsorge und zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz).

Genauso können wir in Bewegungsangeboten den Atem einladen und dadurch in uns weitere ganz neue Räume entdecken. Das ist über die Funktion der Atmung hinaus die spirituelle Dimension des Atems.

So sagt Romano Guardini:

*»Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Geist und Seele.«*

Und eine Weisheit der amerikanischen Ureinwohner besagt:

*»Lausche dem Wind; er spricht. Lausche der Stille; sie spricht. Lausche deinem Herzen; es weiß.«*

Wir laden ganz herzlich zu diesem Selbsterfahrungswochenende ein.

**Christine Brekenfeld und Sabine Horn**



**Christine N. Brekenfeld, Ulm**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, seit 2011 in eigener Praxis, Traumatherapeutin Somatic Experiencing (SE), existenzielle Psychotherapie und spirituelle Begleitung (BITEP Berlin), Sterbe- und Trauerbegleiterin. Eine Nahtoderfahrung hat sie 2004 auf einen neuen Lebensspurs gebracht – daraus hat sich eine eigene Herz-Bewusstseinsarbeit entwickelt.



**Sabine Horn, Ludwigsburg**  
Pflegefachkraft seit über 30 Jahren in verschiedenen Funktionen und an verschiedenen Stellen. Seit 2004 als Palliative-Care-Fachkraft und Hospizreferentin bei der Ökumenischen Hospizinitiative im Landkreis Ludwigsburg e.V.. Seit 2022 vom BV-Atem geprüfte Atemtherapeutin und Atempädagogin.

## Anmeldung zum Seminar

Bitte drucken Sie diese Seite (Anmeldung, Datenschutz und Stornobedingungen) aus und schicken Sie sie uns ausgefüllt und unterschrieben entweder per Post oder per Mail zu.

- Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar »Herzraum – Atemraum – Innerer heiliger Raum« von Samstag, 25.11. bis Sonntag, 26.11. 2023 im Bildungsforum Kloster Untermarchtal an.
- Teilnahmegebühr 180 €** (incl.19% MwSt.) Für die Teilnahmegebühr erhalten Sie im Vorfeld eine Rechnung. Anzahlung 60 €, Überweisung der Restkosten 4 Wochen vor Seminarbeginn.
- Übernachtung/Verpflegung 140 €** (incl.19% MwSt.) Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort im Bildungsforum zu begleichen.
- Einzelzimmer
- Doppelzimmer
- Übernachtung schon ab Freitag (gegen Aufpreis)

---

Vor- und Nachname

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Telefon und E-mail

## Datenschutz und Stornobedingungen

Ich bin mit der Weitergabe auf einer Teilnehmerliste (z. B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) einverstanden.

- Ja
- Nein

Unsere Adressenlisten dürfen nicht zu Werbezwecken verwendet werden!

- Ich akzeptiere die folgenden **Stornobedingungen für das Seminar:**

Eine Stornierung von Seminar und Übernachtung/Verpflegung ist bis zum 29.09.2023 kostenfrei, bis zum 20.10.2023 stellen wir 50% des Gesamtpreises für Seminar und Übernachtung/Verpflegung in Rechnung. Bei einer Stornierung ab dem 20.10.2023 fällt der Gesamtpreis für Seminar und Übernachtung/Verpflegung an.

- Die Verwendung aller Seminarinhalte geschehen auf meine eigene Gefahr und Verantwortung hin. Mir ist bewusst, dass die Seminarinhalte ausdrücklich keine medizinische Behandlung ersetzen.

---

Ort, Datum und Unterschrift