

Infos +  
Anmeldung

Claudia Roemmel  
info@claudiaroemmel.ch  
www.claudiaroemmel.ch

+41 (0)77 430 62 54  
+41 (0)71 288 13 18



Infos zum Kursort  
www.hollerbuehl.de

Claudia Roemmel  
St. Gallen - CH

Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,  
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA,  
Dipl. Spiraldynamik® Fachfrau Intermediate  
Medizinische Qigong-Trainerin i.A.



Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin seit 30 Jahren mit Körper- und Bewegungswahrnehmung. Ihre Suche gilt dabei stets der ursprünglichen Harmonie und Ökonomie in der Bewegung und der in uns angelegten Körperintelligenz.

Ihre langjährige Erfahrung und Forschung im Bereich der Tanzimprovisation fließt in ihre pädagogische und atemtherapeutische Arbeit ein. Claudias Unterricht zeichnet sich aus durch ihre Begegnungsfreude und ihre Flexibilität, energetische Impulse aufzugreifen und zu nutzen. Unterrichtsinhalt und -dynamik entwickeln sich dadurch in Abstimmung mit der Gruppe. Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie stehen und werden in herzvoller Art und Weise durch offene Türen in neue Räume begleitet.

[www.claudiaroemmel.ch](http://www.claudiaroemmel.ch)

Eine sommerfrische **Beflügelungswoche** im  
idyllischen Seminar + Ferienhaus Hollerbühl

# GETANZTER ATEM

mit Claudia Roemmel

vom **16. bis 22. Juli 2023**  
im **Schwarzwald - D**



# GETANZTER ATEM

Wie kann ich mich von der Kraft meines Atems tragen lassen?

Wie weit darf sich mein Energiepotenzial entfalten?

Wie komme ich in ein gutes Gleichgewicht zwischen Ruhe und Schwung?

In dieser Woche widmen wir uns unserer **Atemkraft** und der **Vitalität**, die damit verbunden ist. Wir beobachten unsere Bewegungsgewohnheiten und erlauben uns **Veränderung und Entfaltung**.

## Die Wellenbewegung des Atems nutzen

In der Wellenbewegung des Ein- und Ausatmens finden wir die **natürliche Dynamik** zwischen Fülle und Leere, zwischen Ruhe und Schwung. Wir nutzen dieses **Wechselspiel von Spannung und Entspannung**, um damit in innere und äussere Bewegung zu kommen, unser **Wohlbefinden** zu steigern und unsere **Lebensfreude** zu entfalten.

## Durchlässig werden für Bewegung und Begegnung

Unser **Atem verbindet** auf natürliche Weise **Innen- und Aussenwelt**. Lassen wir uns auf diese Verbindung ein, bekommt unser seelisches und körperliches Erleben mehr **Raum und Weite**. Aussenimpulse können wahrgenommen werden und nach innen wirken, innere Impulse können ausgedrückt werden. In dieser Wechselwirkung von Innen und Aussen werden wir **wach** und **durchlässig** und kommen in aller Einfachheit **in Kontakt mit uns selbst und anderen**.



**Neben dem Unterricht** bleibt genügend Zeit, die abwechslungsreiche und vom Tourismus noch weitgehend unberührte Umgebung zu entdecken oder eine Erfrischung im nahegelegenen Badensee zu geniessen.

## Rahmenbedingungen

<b>Datum</b>	Beginn	<b>Sonntag, 16. 7. 23, 18:30 h</b> (Anreise ab 16h)
	Ende	<b>Samstag, 22. 7. 23, 13:00 h</b>
<b>Der Kursort</b>	<b>Seminarhaus Hollerbühl</b> bei St.Blasien (Südschwarzwald) 79875 Dachsberg  Das Hollerbühl ist ein <b>heller, liebevoll und weitgehend baubiologisch umgebauter</b> Bauernhof. Aus dem runden Tanzraum eröffnet sich ein <b>Weitblick</b> über die Wiesen und Wälder des Südschwarzwaldes bis zu den Schweizer Alpen.	
<b>Seminarkosten</b>	<b>380.00 €</b>	(ca. 5 Std. Unterricht / Tag)
<b>Unterkunft + VP</b>	für 6 Tage/Nächte <b>Unterkunft + biologisch-vegetarische Verpflegung</b>  ab <b>618.00 €</b> (Aufpreis für EZ) Zimmerpreise bitte direkt über die Webseite des Seminarhauses überprüfen  Unterkunfts- und Verpflegungskosten werden am Seminarort bar in Euro bezahlt.	
<b>Zimmerreservation</b>	<b>Die Zimmerreservation läuft direkt über das Hollerbühl.</b> <b>Tel +49 (7672) 90 62 59</b> <b>oder E-Mail: mail@hollerbuehl.de</b>	
<b>Anreise</b>	Das Seminarhaus Hollerbühl liegt inmitten des Dreiecks Freiburg/Breisgau, Basel und Zürich; die drei Großstädte sind jeweils gut 60 Kilometer entfernt. Nächstgrößerer Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und sechs Kilometer entfernt ist St. Blasien. <b>Anreise per Bahn, Bus oder Auto - siehe <a href="http://www.hollerbuehl.de">www.hollerbuehl.de</a></b>	
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmenden.	
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind <b>keine besonderen Vorkenntnisse</b> nötig. Der Workshop ist offen für <b>bewegungs- und begegnungsfreudige</b> Frauen und Männer jeden Alters.	