



## Meditative Naturerfahrung

mit einer Einführung  
in die Praxis des Segens

In der wundervollen Natur des Almsees wenden wir unsere Aufmerksamkeit gleichzeitig nach außen und nach innen. Wir nehmen wahr, wie durch das schweigende Erschauen, Erlauschen und Erspüren der Natur unsere innere Natur zum Klingen gebracht wird. Außen und Innen wird eins im ewigen Augenblick. So erahnen wir in der kontemplativen Haltung unseren unversehrten, göttlichen Anteil, durch dessen Kraftstrom wir segnen können, uns selbst, unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle, unsere Schwierigkeiten und unsere Verzweiflung, unsere Lieben und alles, was uns begegnet. In der Segensarbeit können wir aus der Verbindung mit diesem Anteil auf das schauen, was Hilfe und Unterstützung braucht, in uns selbst und in anderen.

Mit meditativen Wanderungen, Austauschrunden, Segenspraxis, Integrativer Atemgymnastik und Tanz.

**Termin:**  
16.-19. August 2021

**Ort:**  
Marienschwestern vom Karmel, Fischereckstrasse 23, 4645 Grünau im Almtal, [www.marienschwestern.at](http://www.marienschwestern.at), [marienheim@marienschwestern.at](mailto:marienheim@marienschwestern.at)  
Tel: 07616/8258. Unterkunft mit Halbpension bitte selbst bestellen!

**Kosten:**  
Seminarbeitrag € 350.- (bei Anmeldung bis 30.4. € 320.-)

**Leitung:**

**Mag. Waltraud Degen**  
Atemlehrerin, langjährige Leiterin von körperzentrierten Frauengruppen, Chakrenseminaren und Seminaren in Meditativer Naturerfahrung. Kontemplative Exerzitien bei Franz Jalics und Sr. Huberta Rohrmoser.  
[www.atem-natur.at](http://www.atem-natur.at), [waltraud.degen9@gmail.com](mailto:waltraud.degen9@gmail.com)  
Tel: 0699/151 01 946



**Mag. Peter Czerny**  
Sportlehrer, Integraler Tanz- und Ausdruckstherapeut, Atemtrainer, Outdoorpädagog und Schwitzhüttenleiter.  
[peter.czerny@brot-kalksburg.at](mailto:peter.czerny@brot-kalksburg.at), Tel: 0699/884 67 298

**Anmeldung:**  
Per Mail bei Waltraud oder Peter bis 15.7. und durch Überweisung einer Anzahlung von € 100.- auf das Konto von W. Degen, AT18 2011 1000 3685 8870. Bei einer Absage später als 2 Wochen vor dem Termin wird die Anzahlung einbehalten.

Coronabedingt könnte es zu einer kurzfristigen Absage kommen, aber wir hoffen und vertrauen darauf, dass das Seminar stattfinden kann. Der Seminarraum ist groß genug, um die Abstandsregeln einhalten zu können. Wir werden viel Zeit in der Natur verbringen.