

**ANMELDESCHLUSS: 28. 02. 2026**

Berücksichtigung nach Eingang  
der Anmeldung

Kursgebühr: 150,- €  
Übernachtung + Essen  
siehe Preisliste

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,  
warme Socken

**ORT:**

Abtei Maria Frieden  
Kirchschletten Nr. 55  
96 199 Zapfendorf  
Haus Edeltraud, Pilgerhaus

Anfahrt auf der A 73 zwischen Bamberg  
und  
Coburg, Ausfahrt Zapfendorf, 3km. bis  
Kirchschletten, die Abtei ist ausgeschildert.

Zugreisende bis Zapfendorf, im Kloster  
Bescheid geben!! R e c h t z e i t i g!  
Bitte wegen Abholung 8 Tage vorher!

GUTE FAHRT!!!



ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI  
ARBEIT MIT DEM ERFAHRBAREN ATEM

EINZELBEHANDLUNGEN  
FORTBILDUNG UND AUSBILDUNG  
GRUPPENARBEIT

**INTENSIV-WOCHENENDE**

Im Erfahrbaren Atem

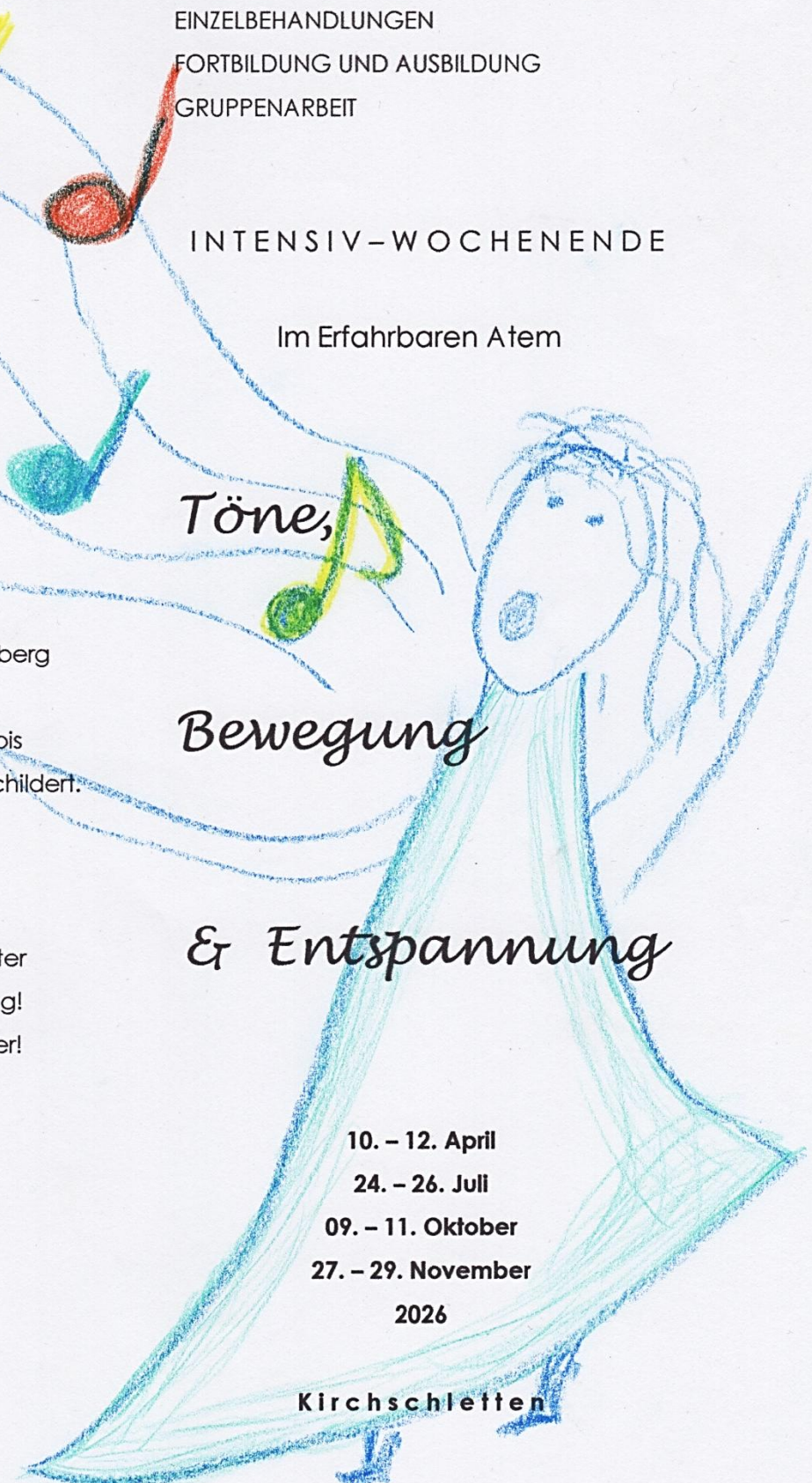
*Töne,*

*Bewegung*

*& Entspannung*

10. – 12. April  
24. – 26. Juli  
09. – 11. Oktober  
27. – 29. November  
2026

Kirchschletten



## T ö n e, B e w e g u n g & E n t s p a n n u n g

Natürlich hat der Atem immer auch etwas Entspannendes.

Im gelösten Ausatem zum Beispiel. Wenn wir aber mit guter Sammlung arbeiten, steht das Bewirkende zusammen mit der Bewegung im Vordergrund. So kann dann auch der Ausatem eine erhebliche und starke Kraft entfalten.

In unseren Bewegungen tritt dann auch die Vitalität, Sanftheit oder auch die ganze Bandbreite unserer Ausdrucksmöglichkeiten in Erscheinung.

Wir wollen für das Bewegen, aber auch ausdrücklich für das Lösen und Entspannen eigene Übungen machen.

Gekrönt werden soll alles, auf mehrfachen Wunsch, von viel Vokalatemraumarbeit, die uns als Basis oder Überbau das ganze Wochenende begleiten soll.

Frau Dr. Susanne Vogel serviert uns wieder prägnante „Schnapphappen“ aus ihrem umfangreichen anatomischen Wissen (beim ersten WOEnde geht das leider nicht).

Dazu lade ich ganz herzlich ein,

Susanne Sorgenfrei

P. S. Bitte meldet Euch innerhalb der Anmeldefrist an und kopiert bitte die eigenen `Abfragen Gästedaten` (!), damit Ihr selbst auch wisst, was Ihr im Kloster bestellt habt !

Die Anmeldungen müssen auf Wunsch des Klosters über mich laufen.