

# DURCHATMEN NACH INNEN SCHAUEN AUFLEBEN



Workshop im Erfahrbaren Atem  
und in Achtsamkeitsmeditation

14. – 21. Januar 2022  
auf der  
Nordseeinsel Juist

## Spiritualität und Selbsterfahrung

Die Nordsee-Insel Juist, ca. 17 km lang, aber nur einige hundert Meter breit, ist wegen ihrer Überschaubarkeit, ihrer natürlichen Schönheit und ihrer autofreien Straßen ein Geheimtipp für alle, die einige Zeit „nach einem anderen Takt“ leben möchten. Diese Januartage ermöglichen: eine intensive Begegnung mit sich selbst zu erleben, die Naturgewalten auf der Insel zu erfahren und eine vegetarische Ernährungsweise für einige Tage auszuprobieren.

Auf der Insel wollen wir uns Zeit für Lebensfragen nehmen, die sonst oft zu kurz kommen: durch geistliche Impulse und spirituelle Anregungen, durch methodische Übungen der Meditation und ausführliche Hinführung zu Erfahrungen des Atems, durch das Tönen tiefwirkender, befreiender Laute, durch das Singen froh machender Lieder und durch das Feiern von Gottesdiensten, beim Austausch im Gespräch, bei Begegnungen mit den Reizen der Natur und bei erfrischenden Wanderungen in der reinen Luft der Insel, deren Stille in diesen Januartagen besonders beeindruckt.

**Kursleitung:** Dr. **Hans-Peter Arendt**, *Pfarrer i.R.*, Pirmasens  
**Alfred Müller**, *Pfarrer*, Dirmstein  
**Klaus Eitel**, *Diplom-Pädagoge, Atem- u. Meditationslehrer, Heilpraktiker*, Clausen

**Seminarort:** PAX-Gästehaus, Dünenstraße 5, 26571 Juist, Tel. 04935/207 o. 1555,

**Seminarzeit:** Freitag, **14. Januar** bis Freitag, **21. Januar 2022**

**Kursgebühr:** **210 – 330 €**, nach Selbsteinschätzung am Kursende, abzüglich der Anmeldegebühr von **160 €**. In dieser Kursgebühr sind 19% Mehrwertsteuer enthalten.

**Vollpension:** **462 €** im Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit Dusche und WC

**Gruppenreise:** Ca. **80 – 140 €** für Hin- u. Rückfahrt mit Deutscher Bahn und Fähre

**Die Gruppenbahnfahrt** beginnt am **14. Januar 2022 morgens** ab Waldfishbach-Burgalben oder ab Kaiserslautern oder von einem anderen Zusteige-Bahnhof auf der Reiseroute. Die Rückreise am **21. Januar** startet mit der Fähre ab Juist um **12.45 Uhr** und anschließender Bahnfahrt, bei der wir dann spät am Abend in Kaiserslautern oder in Waldfishbach ankommen. Genauere Angaben ab Veröffentlichung des Winterfahrplans der Bahn. Um an der Gruppenbahnfahrt teilzunehmen, ist die verbindliche Anmeldung bis **Mitte Oktober 2021** nötig durch die Anzahlung von **160 €** auf das Konto der Praxis Eitel.

(Kontonummer bitte bei der Praxis erfragen)

**Weitere Informationen:** [www.atempraxis-eitel.de](http://www.atempraxis-eitel.de)

Telefon 06333 – 27 59 70 oder 06331 – 72 86 029



**Praxis für ganzheitliche Atemerfahrung,  
Entspannung, Fasten und Meditation**

Wiesenstraße 25, 66978 CLAUSEN

Tel. 06333/27597-0, Fax: 06333/27597-13  
[www.atempraxis-eitel.de](http://www.atempraxis-eitel.de) [info@atempraxis-eitel.de](mailto:info@atempraxis-eitel.de)