

Elisabeth Sender  
 Wöhlerstraße 12  
 30163 Hannover

## 12-Schritte-Ferienseminar Präambel

**Wir sind ein Kreis von Männern und Frauen, die miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um gemeinsam Wege zu geistigem Wachstum zu finden. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist die Bereitschaft, in einer offenen Gemeinschaft ehrlich zu kommunizieren.**

**Unser Hauptzweck ist, uns selbst und anderen Menschen zu helfen offener zu werden und unsere Gesundheit zu erhalten, indem wir uns bemühen, unser Leben nach spirituellen Grundsätzen auszurichten. Den geistigen Hintergrund für unsere Arbeit bilden die 12 Schritte und die 12 Traditionen, wie sie von den Anonymen Selbsthilfegemeinschaften empfohlen werden. Wir sind jedoch weder von den etablierten Selbsthilfegemeinschaften abhängig noch mit irgend einer Sekte, Konfession, Partei oder Institution verbunden.**

## Unser Domizil:

Das Bildungshaus St Martin im Kloster Bernried liegt in einem herrlichen Park mit altem Baumbestand direkt am Starnberger See. Alle Zimmer haben Dusche/WC.

Der Preis für Unterkunft und Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Kaffee/ Kuchen und Abendessen) beträgt pro Tag und Person:

80,00 € im Einzelzimmer und

62,00 € im Doppelzimmer

zu zahlen bei Anmeldung (BEGINN) der Tagung an der Pforte

Die Küche verarbeitet auch eigene Produkte aus dem Klostergarten. Wir können wählen zwischen „normaler“ und vegetarischer Kost, Sonderwünsche werden weitgehend berücksichtigt.

Ein für Hausgäste reservierter Badestrand steht uns zur Verfügung (15 Minuten Fußweg)

**Tagungsanschrift: Bildungshaus St. Martin,  
 Klosterhof 8, 82347 Bernried, Tel.: 08158-2550  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)**



Foto Marianne Franke

### 12-Schritte-Ferienseminar

– nicht eingetragener gemeinnütziger Verein –

Steuernummer 119/111/70703 Finanzamt Garmisch-Partenkirchen

Sparkasse Allgäu, IBAN DE55 7335 0000 0514 0628 19

BIC: BYLADEM1ALG

Vorstand:

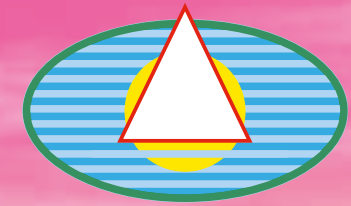
Elisabeth Sender, Mati Aus

### Kontaktadressen:

• Elisabeth Sender, Wöhlerstraße 12, 30163 Hannover,

Tel. 0511-7000441, Email: [lisase@t-online.de](mailto:lisase@t-online.de)

• Mati Aus Tel: 0170 9976261



# Sommer am See

**32. Bernrieder  
 12-Schritte-Seminar vom  
 11 Juli bis 21. Juli 2022**

## Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

wir haben unser diesjähriges Treffen im Sommer am See vorbereitet - wie immer seit Jahrzehnten, und wir laden hiermit dazu ein. Doch es ist jetzt keine Einladung „wie immer“. Was seit Ende Februar als „Zeitenwende“ benannt wird, berührt uns sicher alle, wir Beide tun uns schwer, in dieser Situation den richtigen Ton zu finden, mit dem wir unsere Vorfreude auf das Wiedersehen in einer gottbegnadeten Landschaft bewahren, ohne die Betroffenheit von Krieg und andauernder Pandemie zu verdrängen - und umgekehrt: Der wachsenden Bedrohung nicht die Macht zu geben, unsere Lebenslust und -Freude zu trüben. Können diese Gedanken ein Motto sein für unser diesjähriges Gemeinschaftserlebnis?!

Der Grundton unseres Miteinanders schallt ja als Resonanz aus dem steten Prozess des 12-Schritte-Programms und weist auf einen Weg zum Frieden: Er befriedet die inneren Kriege des Menschen mit sich selbst, den Krieg gegen die ungerechte Welt und gegen die Einflüsse dieser Welt. Dieser Weg führt aus einem Krieg auf Leben und Tod in einen Wandlungsprozess zu sich selbst und zum inneren Frieden. An welcher Station auch immer wir uns auf dieser Reise begegnen, indem wir die Erfahrung der Wandlung, die Kraft der Veränderung und die aus allem blühende Hoffnung miteinander teilen und weitergeben, wirken diese Energien in unsere Welt hinein. Das sind unsere Friedensbotschaften. Wir sind machtlos - aber nicht hilflos!

Wir können die Fügung annehmen, dass Helga Segatz, Atemtherapeutin aus München, in dieser Zeit uns ihre „Reiseleitung auf dem Weg nach Innen“ anbietet (s. nebenstehende Information zur Atemtherapie) und uns einige Tage begleiten wird. Wir können eine intensive Selbsterfahrung, einen inigen elften Schritt erleben. Danke Helga, dass Du zu uns kommst!

Diesen Text schreiben wir Mitte März 2022, wie die Welt in 4 Monaten sein wird, wissen wir nicht. Was wir jetzt schon sagen können:

Die Pandemie wird sicher Schutzmaßnahmen fordern, deren Beachtung in der aktuell geltenden Fassung wir für alle Teilnehmer\*Innen zugesagt haben.

Mit dem Kauf der Kloster-Immobilie hat die politische Gemeinde Bernried die Trägerschaft des Bildungshauses St. Martin übernommen. Praktisch bleibt vorerst alles beim Alten. Wir werden aber

unabhängig davon in der Mitgliederversammlung des Vereins über unsere Zukunft als Verein und Gemeinschaft beraten müssen.

Wie eingangs betont, soll unser gemeinsamer „Sommer am See“ eine Zeit der Lebenslust und Lebensfreude sein. Bis auf einen Tag des Atemseminars sind alle Nachmittage frei für erholsame Freizeitaktivitäten in der wunderschönen Landschaft direkt am Starnberger See - allein oder gemeinschaftlich nach spontaner Verabredung, auch abends zum Spielen, Tanzen, Singen.

Wir leben im Heute - jetzt und die Tage in Bernried - und grüßen herzlich mit einem häufig in unseren heimischen Gruppen gehörten Gedanken:

Wie wir waren, was geschah und wie wir heute sind.

Wir freuen uns auf Euch

Mati und Elisabeth

**Das 12-Schritte-Seminar beginnt am 11. Juli 2022 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und anschließendem Begrüßungsmeeting um 19:30 Uhr, es endet am 21. Juli 2022 nach dem Mittagessen.**

**Das Atemseminar findet statt am 13. Juli 2022 nachmittags, am 14. Juli 2022 vormittags und nachmittags und am 15. Juli 2022 vormittags.**

**Dazu bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, wenn möglich dicke Jogamatte und Decke.**

**Mitgliederversammlung des Vereins findet satt am 16. Juli 2022, 10 Uhr, Einladung folgt gesondert.**

Den detaillierten Zeitplan des Seminars erstellen wir vor Ort

## Helga Segatz, Atemtherapeutin, geb. 1960

Atem-Ausbildung bei Herta Richter, Atemhaus München, seit 30 Jahren Einzel- und Gruppenarbeit in München. Mitarbeiterin im Atemhaus München. Atemgruppen im In- und Ausland. Autorin: „Einfach atmen“, Rowohlt 2018. [www.atemmassage.de](http://www.atemmassage.de)

*Unser Leben findet statt zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug.*

*Der Atem ist eines der großen Geheimnisse alles Lebendigen - alle höherentwickelten Lebewesen sind atmendes Leben. So ist es nicht verwunderlich, dass alte Kulturen für den Atem Namen hatten, die die Einheit von Leib, Seele und Geist aufzeigten. Das hebräische Wort „rûah“ kommt im Talmud (der hebräischen Bibel) gleich 378 Mal vor und bedeutet u. a. „bewegte Luft“. Wind ist der Atem der Erde. Neben der „rûah“ gibt es im Hebräischen auch die **nəšāmāh**, die für die Seelenkraft des Menschen steht. Im Griechischen heißt Atem „Pneuma“ und bedeutet Atem und Geist. Im Alten Testament wird dem Erdenkloß von Gott selbst der ODEM eingeblasen, worauf Adam eine lebendige Seele, ein lebendiges Wesen wurde. In der Sprache der Offenbarung zeigt sich Gott als „Wind“ oder „Hauch“. Im Sanskrit bezeichnet „Atman“ die individuelle, unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes und wird auch als „Seele“ übersetzt.*

*Der Atem reagiert auf alles, was den Menschen innerlich und äußerlich bewegt. Dies drücken wir in unserer Sprache aus, wenn wir „atemlos“ sind, etwas Schönes „atemberaubend“ ist oder wir uns mit einem tiefen Seufzer der Erleichterung zurücklehnen. Jeder kennt das Gefühl, wenn in einem Raum „dicke Luft“ ist, mühsam unterdrückter Ärger herausgepresst wird oder in so manchen Lebenssituationen ein „langer Atem“ benötigt wird. Alles Rede-wendungen, die zeigen, dass Atmen weit mehr ist als Luft holen.*

*Wer sich auf das Atmen einlässt, kann etwas über seine innere Welt, seine Seele erfahren. Atempferfahrung ist eine Reise nach Innen. Als Ihre „Reiseleitung“ auf dieser Reise nach Innen möchte ich Sie einladen, mit allen Sinnen bei sich selbst einzukehren und Augenblicke zu genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint.*

*Sanft angeleitete Bewegungsübungen im Sitzen und Liegen ermöglichen es, sich vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschlern und Fehlspannungen im Körper aufzulösen. Die Begegnung mit sich selbst wird möglich durch die bewusste Hingabe an den Augenblick, die Begegnung mit den anderen und durch die Intensität der gemeinsamen Arbeit.*

## Anmeldung - bitte bis 20. Mai 2022

zum Seminar „Sommer am See“ vom 11. bis zum 21 Juli 2022 im Bildungshaus St. Martin, Bernried.

**Anmeldungen sind nur an Elisabeth möglich, nicht direkt im Bildungshaus.**

**Mein Teilnehmerbeitrag:**  €, (nach Selbsteinschätzung 100 € bis 140 €, Ermäßigung möglich)

<input type="text"/>
Vorname
<input type="text"/>
Nachname
<input type="text"/>
Adresse
<input type="text"/>
<input type="text"/>
Telefon
E-Mail

### Ich buche im Bildungshaus St. Martin

ein Einzelzimmer 80,00 € pro Tag/Pers.

ein Doppelzimmer mit  62,00 € pro Tag/Pers.

Ich möchte vegetarisch essen.

Ich bringe meine Jogamatte mit

**Alle pandemiebedingten Verhaltensregeln und Hygienevorschriften werde ich beachten.**

Den Teilnehmerbeitrag überweisen an  
12-Schritte-Ferienseminar“,  
Sparkasse Allgäu. DE55 7335 0000 0514 0628 19

Anmeldungen sind nach dem Zahlungseingang verbindlich. Bei Rücktritt innerhalb der letzten 3 Wochen, können 30% bis 60% Ausfallgebühr erhoben werden, auch vom Tagessatz des Bildungshauses.

**Bei vorzeitiger Abreise während des Seminars, wird der volle Betrag des Bildungshauses fällig.**

<input type="text"/>
Datum / Unterschrift

Ich bin **nicht** damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten an die anderen Seminarteilnehmer weitergegeben werden.