



# ENTDECKE DIE NATUR DEINES SEINS

## Natur - und Atemwoche

**Sonntag, 06.10.2024 bis Samstag, 12.10.2024**  
im Gasthof Hochvogel / Lechtal in Tirol

**Seminarpreis 390,- Euro**

bei Anmeldung bis 01.08.2024

danach 450,- Euro

+

**6 Übernachtungen mit Halbpension**

**ab 475,- €**

# Eine *Reise* durch die innere & äußere *Natur*

Entdecke in dieser Natur - & Atemwoche die **Natur deines Seins**  
inmitten der wunderschönen Lechtaler Alpen.

**Bewusst *SEIN*. Einfach *SEIN*. Achtsam *SEIN*. DU *SEIN*.**  
**Ankommen, loslassen, auftanken und**  
***Frei SEIN*.**

In der heimeligen und ruhigen Atmosphäre des Berggasthofs Hochvogel im Auszeitdorf Hinterhornbach, umgeben von einer herbstlichen Bergkulisse, nehmen wir uns bewusst Zeit hierfür.

**Atme durch und genieße den Moment** – hier hast Du die Möglichkeit **innere & äußere Natur** miteinander zu verbinden und dich in deiner Tiefe und Weite näher kennen zu lernen.

## *Unser Atem & unsere Natur*

Wenn die Energie des Atems in uns frei fließen kann, ist er unsere **innerste natürliche Kraftquelle** für Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Vitalität, Lebensfreude & Gesundheit. Das stärkste **äußere Energiefeld** ist die uns umgebende Natur.

Wie Innen so Außen, besagt eines der hermetischen Gesetze. Durch das bewusste und achtsame Erfahren, Erleben und Verbinden dieser inneren und äußeren Kräfte, wachsen in uns die Möglichkeiten ganzheitlicher Entwicklung, Bewusstheit und Heilung.

**Im Mittelpunkt dieser Woche stehen variierenden Atemmeditationen mit dem Verbundenen Atem, geführte Meditationen & Wanderungen.**

Unsere Wanderungen in der herbstlichen Bergwelt sorgen für Reinigung, Klarheit und Lebensenergie. Kleine Rituale unterstützen unsere individuellen Transformationsprozesse.

Das gemeinsame Wandern, sowie der lockere Austausch in der Gruppe - über unsere Atemerfahrungen & persönlichen Erlebnisse - geben uns die Möglichkeit, an eigenen und fremden Erfahrungen zu wachsen und unser **BewusstSein** für die bunte Vielfalt der unerschöpflichen Möglichkeiten zu weiten.

Inhaltlich werden wir uns in dieser Woche unter anderem mit folgenden Themenbereichen beschäftigen:

- ♥ **den 12 Lebensprinzipien**
- ♥ **den 4 Elemente**
- ♥ **Yin & Yang (Balance durch Gegensätze)**
- ♥ **dem Lebensmandala**
- ♥ **der momentanen Zeitqualität aus astrologischer Sicht**



## Wissenswertes zur Teilnahme an der Seminarwoche

### Der Verbundene Atem

Der Verbundene Atem ist eine aktive Reise, die intensive, besondere & heilsame Erfahrungen für Dich bereithalten kann. Zur Teilnahme an den Atemmeditationen sind **keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen** erforderlich - lediglich Dein Interesse, dich auf etwas Neues - **die wunderbare Heilkraft Deines eigenen Atems** - einzulassen.

Der verbundene Atem ermöglicht dir, in Verbindung mit deiner bunten, vielfältigen Wesensnatur zu kommen und zu erfahren, welch heilsamen Freund Du, seit deinem ersten Atemzug, in dir trägst.

### Unsere Zeit in der Natur

Bei unseren täglichen **Wanderungen** bewegen wir uns weitestgehend auf markierten Wanderpfaden und Wegen, für die Du eine gesunde Grundkonstitution benötigst. Unsere reine Wanderzeit liegt jeweils zwischen 1- 4 Stunden.

Kleine Naturrituale, (bewegte) Meditationen & Zeiten der Stille, sowie Brotzeitpausen und der ein oder andere gemütliche Einkehrschwung, bereichern unsere gemeinsame Zeit.

So darf „mitgebrachte“ Hektik, Leistungsdruck und Anspannung losgelassen werden und Leichtigkeit, Gelassenheit, Ruhe und Ausgleich entstehen.

### Die „Entdecke die Natur Deines Seins Woche“ bestehend aus:

- \* täglich geführten (stillen & bewegten) Meditationen
- \* 2 - 4 Atemmeditationen bzw. -therapien mit dem Verbundenen Atem
- \* Vortrag zu einem der 12 Lebensprinzipien
- \* Impulsen und Hintergründen zur aktuelle Zeitqualität aus astrologischer Sicht
- \* täglichen Wanderungen
- \* 1-2 themenbezogenen Spielfilmen
- \* optional 1-2 Yin Yang moves® YOGA Einheiten  
(bei schlechtem Wetter)
- ♥ Begleitung und Betreuung durch die Seminarleitung während der ganzen Woche.

### Die Seminarzeiten unserer „Entdecke die Natur Deines Seins Woche“

Seminarbeginn ist am Sonntag, den 06. Oktober 2024 um **15:00 Uhr im Gasthof Hochvogel**.

Die Seminarwoche endet am Samstag, den 12. Oktober 2024, zwischen 10.30 Uhr und 11.30 Uhr.

Die täglichen Seminarzeiten und Inhalte werden vor Ort bekannt gegeben.

### Anmeldung

Für deine verbindliche Anmeldung bitte ich Dich, das beigefügte **Anmeldeformular** auszufüllen, die AGB zur Kenntnis zu nehmen und mir das unterschriebene Anmeldeformular zukommen zu lassen.

## Seminarkosten

Bitte **überweise** den Seminarbetrag in Höhe von **390,- Euro** auf nachfolgendes Konto:

**Dorothe Doll**  
**Volksbank Alb eG**  
**IBAN DE 30 6309 1300 0130 8730 04**  
**Verwendungszweck:**  
**Seminarwoche 06.10.2024 – 12.10.2024, Vor- und Zuname**

Bei Anmeldung **nach dem 01.08.2024** bitte ich dich **450,- Euro** auf o.g. Konto zu überweisen.

**Hinweis:** Deine Teilnahme ist erst mit Eingang des Seminarbetrags auf o.g. Konto verbindlich.

## Sonstige Kosten

- \* persönliche An- & Abreise zum Gasthof Hochvogel im Lechtal
- \* Getränke, Speisen außerhalb der Hotelhalbpension



## Hotel & Zimmerbuchung

Bitte buche, **sobald Du meine verbindliche Rückmeldung zur Teilnahme am Seminar erhalten hast**, dein Zimmer in deiner gewünschten Kategorie im Gasthof Hochvogel. Teile dort mit, dass Du beim **Seminar - Entdecke die Natur deines Seins „ATEM UND NATURWOCHE“** im Oktober 2024- bei Dorothe Doll teilnimmst.

### Hotel und Zimmerbuchung unter:

Gasthof Hochvogel  
Familie Friedle  
Hinterhornbach 8  
A-6642 Hinterhornbach Lechtal/Tirol  
0043 5632 408

info@gasthof-hochvogel.at  
<http://www.gasthof-hochvogel.com/>

**Für die Hotel- und Zimmerbuchung gelten die Stornobedingungen des Gasthofs Hochvogel!**

Gerne kannst Du mich jederzeit für persönliche Fragen kontaktieren.  
Genauere Informationen über den Verbundenen Atem, sowie zu meiner Arbeit im Allgemeinen und über meiner Person, findest Du auch auf meiner Website:

**[www.dorothe-doll.de](http://www.dorothe-doll.de)**

**Ich freue mich auf eine erlebnisreiche gemeinsame Woche mit Dir!**