

Atem & Lunge

mit Monja & Elina

04.12.- 06.12.2026

im Sampurna Seminarhaus



Eine Einladung bei dir anzukommen



Unser Atem ist immer da – und doch verlieren wir ihn im Alltag.

Atmen ist mehr als ein körperlicher Vorgang – es ist eine Verbindung.

Zu deinem Körper.
Zu deiner Kraft.
Zu deiner inneren Ruhe.

Mit jedem Atemzug entsteht Raum.
Zum Ankommen.
Zum Wahrnehmen.
Zum Loslassen.



Inmitten der Natur des Sampurna Seminarhauses widmen wir uns bewusst unserem Atem und der Gesundheit unserer Lunge.

Finde zurück zu deinem natürlichen Atem

Tägliche Atemarbeit unterstützt die natürliche Funktion deiner Lunge, fördert die Sauerstoffversorgung des Körpers und schenkt mehr Ruhe, Energie und Wohlbefinden.

Dein Atem begleitet dich ein Leben lang – an diesem Wochenende lernst du, ihn neu kennenzulernen. Mit einfachen und wirkungsvollen Methoden förderst du deine Atemqualität und unterstützt deinen Körper und dein Nervensystem. Für mehr Energie, Gelassenheit und innere Balance.



Die Kraft der Lunge aus Sicht der TCM

Die Lunge ist nicht nur ein Organ, sondern ein Schlüssel zu mehr Lebendigkeit, innerer Balance und einem bewussteren Leben



In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht die Lunge für weit mehr als die Atmung. Sie verbindet Innen- und Außenwelt, beeinflusst unsere Lebensenergie und ist eng mit den Themen Loslassen, Abgrenzung, Traurigkeit und innerer Stärke verbunden.

Gemeinsam mit Elina entdeckst du, welche Rolle die Lunge für dein körperliches und emotionales Wohlbefinden spielt. Du erfährst, welche Botschaften hinter Atem und Emotionen liegen, wie die Lunge aus Sicht der TCM gestärkt werden kann und welche Ernährung sie dabei unterstützt.

Mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen und einem ganzheitlichen Blick vermittelt Elina Wissen, das berührt, verständlich ist und sich direkt in den Alltag integrieren lässt – für mehr Leichtigkeit, Vitalität und eine tiefere Verbindung zu dir selbst.

[Mehr zu Elina](#)

Gemeinsam unterwegs

Dieser Workshop schafft einen geschützten Raum für bewusstes Atmen, neue Erfahrungen und achtsames Innehalten.

Zwischen Atemübungen, Entspannung und wertvollen Impulsen rund um die Lungengesundheit entsteht oft etwas Besonderes: eine tiefere Verbindung – zu sich selbst, zum eigenen Atem und zum Leben.



Ein Ort zum Ankommen

Das Sampurna Seminarhaus bietet einen geschützten Rahmen für Rückzug, Natur, Ruhe und bewusste Begegnung.

Ein Ort, an dem Loslassen leichter werden darf.



Unterkunft im Sampurna Seminarhaus

Die Unterbringung erfolgt direkt über das Sampurna Seminarhaus.

So hast du die Möglichkeit, dein Zimmer ganz individuell nach deinen persönlichen Wünschen und deinem Komfortbedürfnis auszuwählen.

Zur Verfügung stehen – je nach Verfügbarkeit – unterschiedliche Zimmerkategorien.

Die Zimmer werden direkt über das Sampurna Seminarhaus gebucht und je nach Verfügbarkeit vergeben.



Zimmeroptionen

- EZ mit eigenem oder geteiltem Bad
- DZ mit eigenem oder geteiltem Bad

[Zimmer im Sampurna ansehen](#)

Kosten & Anmeldung

Dieses Wochenende ist eine bewusste Einladung, bei dir selbst anzukommen und dir Zeit zu schenken – getragen vom Atem, von Ruhe und der Kraft gemeinsamer Erfahrung.

Die Zahl der Teilnehmenden ist darum begrenzt.

Seminargebühr: 242 €

inklusive:

- Atemsessions
- Morgenbewegung
- gemeinsamer Spaziergang
- Vorträge
- Meditation
- Gesprächsrunden
- Nutzung von Sauna & Ruhebereich

Verpflegung

Biovegetarisches-veganes Buffetessen, beginnend mit dem Abendbuffet und endet mit dem Mittagsbuffet. Es gibt ein ganztägiges Pausenbuffet sowie Kaffee, Tee und Wasser.

Das Essen wird direkt über das Sampurna Seminarhaus gebucht.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien (z.B. Gluten, Nüsse etc.), kocht das Sampurna Seminarhaus auf Wunsch ein separates Menü gegen einen Aufpreis von 20 €. Bitte bei der Anmeldung angeben.



Du möchtest dabei sein?

Dann freuen wir uns über deine Nachricht.

Schreibe uns gerne

- deine offenen Fragen
- ggf. deine Zimmerpräferenz

Wir senden dir anschließend alle weiteren Informationen persönlich zu.



[Platz anfragen](#)