



# VERBUNDENER ATEM 2026

Freiraum atmen für Neues

## VERBUNDENER ATEM BEI HAMBURG

Meike und Brigitte laden Dich ein:

das ganze 2026 steht - numerologisch mit der Quersumme 1 - für Neuanfang; immer auch eine fröhliche Einladung, mit dem Verbundenen Atem Raum zu schaffen für Neues, in die Tiefe zu lauschen und mit dem bewussten Atmen Kreatives aus Dir an die Oberfläche, ins Bewusstsein kommen zu lassen.

Sei Du selbst Quelle an

Freiraum, Inspiration und Lebensfreude.

mit Brigitte und Meike  
in Jesteburg bei Hamburg

Wir freuen uns, Dich und eine feine Runde an Gleichgesinnten beim Verbundenen Atmen zu begleiten.

Gönn' Dir die Erfahrung an einem Wochenende gleich 2x bewusst zu atmen. Wir freuen uns auf Dich!

Für Deine Fragen

Brigitte +49 171 79 44 776

Meike +49 162 612 63 26

SA, 07. + SO, 08. Februar 2026

Ort Kirchweg 10, 21266 Jesteburg

Beitrag pro Sitzung (nach Deinem Ermessen) EUR 70,- bis 90,-.

Wir bitten um Anmeldung bis 25.1.2026.

Finanzielle Gründe sollten einer Teilnahme nicht im Wege stehen - gern spreche uns an.

Anmeldung per Email an  
[palaschinski@vertrauen.site](mailto:palaschinski@vertrauen.site) oder  
[meike.nittel@raum-und-impulse.de](mailto:meike.nittel@raum-und-impulse.de)

## Ablauf

### SA - 14:30 Ankommen

15:00 Start der Atemsitzung  
2 Std bewusst atmen, entspannen  
Danach Abendessen als Indoor-Picknick\*, bis ca. 21:00.  
(\*Idee, dass jede\*r etwas mitbringt und wir ein Buffet für alle gestalten)

### SO - 10:30 Ankommen

11:00 Start der Atemsitzung  
in der Gruppe  
Ende ca. 14:30

Bei Übernachtung, siehe n. Seite

## Unterkunft

Wer für 2 Tage dabei ist, es gibt folgende Hotels in der Nähe

Hotel Landhaus Grüner Jäger

<https://www.gruener-jaeger.com/>

Hof & Gut Jesteburg

<https://hof-und-gut-jesteburg.com/>

Jesteburger Hof

<https://www.jesteburgerhof.de/ole-school-hotel>

Wer mit dem Auto kommt, hat vielleicht Lust auf  
dieses Schätzchen 😊

Landgasthof Zur Eiche in Ollsen

<https://www.landgasthof-zureiche.de/hotel.htm>

Außerdem gibt es viele Airbnb-Möglichkeiten.