

SANFTES BEWEGEN UND BEWEGEN LASSEN

Die Elemente des Seminars wurzeln in der langjährigen beruflichen Erfahrung verschiedener Yoga- und Atemschulen, Elementen der Integrativen Körperpsychotherapie, dem Ayurveda, Retreats - aus altem Wissen und in freier Entfaltung.

Die verbindliche Anmeldung bitte an nebenstehenden Kontakt per E-Mail/ Tel./Fax.

Ort: FÜHLEMEER.

Borstr. 23

01445 Radebeul



KOSTEN: 85,- Euro pro Person
(Ermäßigung in finanziellen Härtefällen ist möglich)

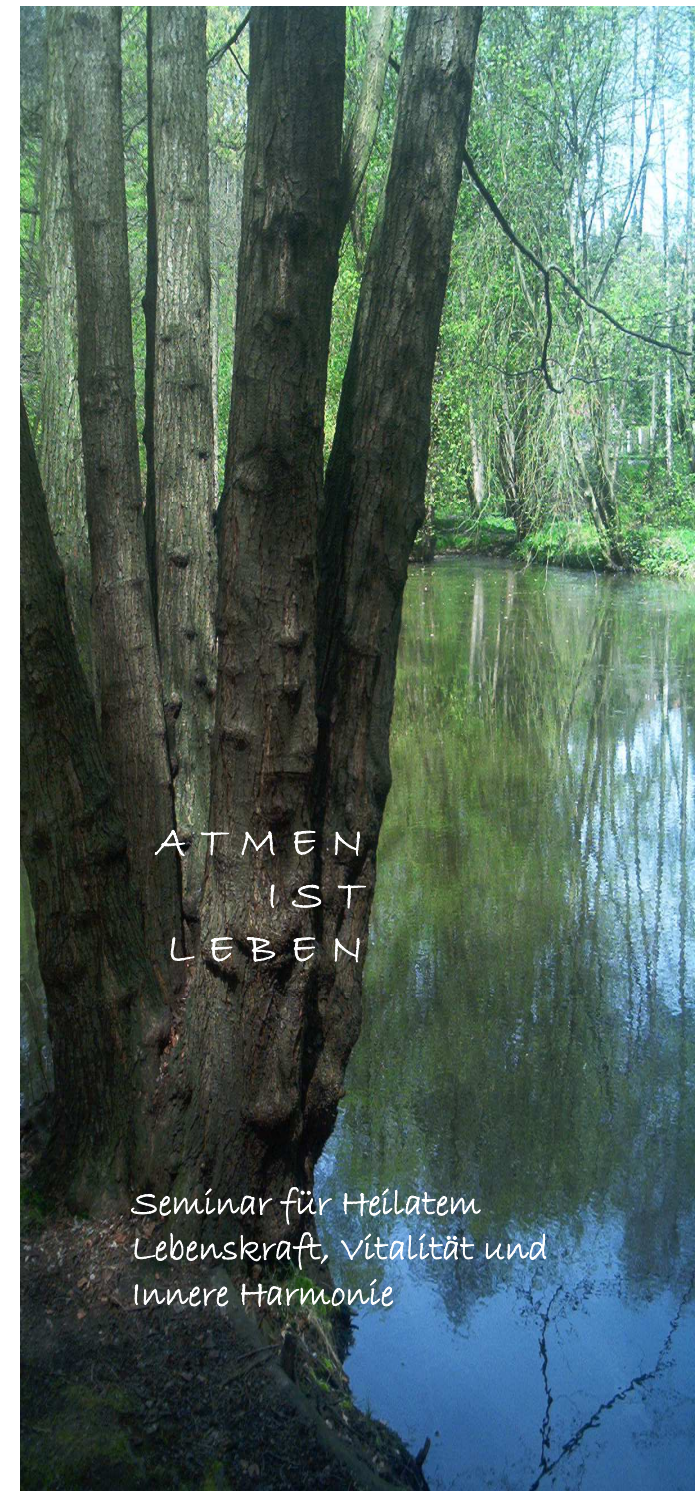
NOCH WICHTIG: Bitte dicke Socken, Schreibzeug, bequeme Kleidung und eine Decke für sich mitbringen!

ESSEN & TRINKEN: Miteinander teilen ist das Motto für die Pausenversorgung - jede(r) trägt dazu bei und bringt mit, was selbst für schmackhaft, gesund und passend befunden wird. (Mittagessen und Vesper)

Alle Nachfragen und Anmeldung bitte an:


FÜHLEMEER
Coaching - Beratung - Seminare

Katja Mittenzwei
Borstraße 23 - 01445 Radebeul
Email: katjamittenzwei@gmx.de
Tel.: 0172 995 75 11
www.fuehlemeer.com



ATMEN
IST
LEBEN

Seminar für Heilatem
Lebenskraft, Vitalität und
Innere Harmonie



„ATMEN IST LEBEN“

AM 25.05.2019, 10 - 18 UHR

„Atme erstmal durch!“, „Ich krieg so schlecht Luft“, „Lass mal Dampf ab und beruhige Dich!“ Solche und ähnliche Sätze haben wohl beinahe alle schon einmal gehört oder gesagt.

Nicht bei allen ist uns der Zusammenhang solcher Aussagen mit dem ATMEN an sich und mit dem ATMEN ALS HEILINSTRUMENT klar und ersichtlich.

In diesem Seminar könnte sich das ändern.

Neben einigen theoretischen Erläuterungen aus der Schatzkiste der verschiedensten Atemschulen, gibt dieses Seminar viel Zeit und Gelegenheit zum üben, Meditieren, und Erforschen des ältesten Heilmittels der Welt: des eigenen Atems.

Ein lebendiger Erfahrungsaustausch zum Thema ist erwünscht - aber keine Bedingung.

Und natürlich richtet sich dieses Seminar gleichermaßen an alle Sprechberufe und an alle anderen interessierten, forschungsfreudigen Atmer!

Themen und Inhalte:

- Fließender Atem - Stockender Atem
- Heilatmen zur Selbstregulation
- Summen, Klängen, Tönen - LAUTES Atmen
- Das Zwerchfell ist kein Zwergfell! (Muskuläre und organische Orientierungen)
- Einatmer/Ausatmer... Atemtypen in der Stimmentfaltung für alle Sprechberufe und Interessierten
- Bauchatmung kontra Brustatmung? Was, warum, wann sinnvoll ist
- Atem-Meditationen und -übungen