



Erfahrbarer Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Die Methode des Erfahrbaren Atems® ermöglicht es Ihnen, die integrierende, ordnende Kraft und Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. Wenn Sie sich am zugelassenen Atem orientieren, wird schöpferische Kraft frei, die nicht nur die Gesundheit, sondern auch die ganzheitliche Entwicklung fördert.

Der Atem ist der Impuls zum Leben. Erlauben Sie sich Ihren ganzen Atem und lassen Sie sich von der Wirkung überraschen.

sammeln – empfinden – atmen

Atemkurse

Die Übungen finden vorwiegend sitzend auf einem Hocker statt, aber auch im Stehen und Gehen. Wir besinnen uns auf unseren Atem und somit auf uns selbst.

Durch sanfte Dehnungen, Druckpunktarbeit, Tönen von Vokalen und Konsonanten, Hingabe- und Achtsamkeitsübungen kommen Sie immer mehr ins Spüren Ihres Körpers und Atems.

Grundkurse mit Schwerpunktt Themen

Alle Kurse finden in der Atempraxis statt.

Ort: Badener Str. 5, Karlsruhe-Durlach

Zeit: Sa + So jeweils 9:30 bis 13:00 Uhr

Kosten: 80 € pro Wochenendkurs

27. + 28. März 2010

Atemrhythmus Atembewegungsräume

23. + 24. Oktober 2010

Mehr Fülle, Klarheit, Kraft und Ausdauer für die Stimme

13. + 14. November 2010

Mit Atemkraft den Rücken stärken

4. + 5. Dezember 2010

Atem bedeutet Leben der Einatemimpuls

Einzelbehandlung

Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Liege. Durch meine unterstützenden Hände lasse ich Sie Ihre Atembewegung und Ihren Atemrhythmus spüren.

Ich gebe Impulse, auf die Ihr Atem meist unwillkürlich reagiert. Ihr Spürbewusstsein erweitert sich, Atemräume können sich öffnen und Ihre Atembewegung breitet sich immer weiter aus (vom Scheitel bis zur Sohle).

Es kommt zum Spannungsausgleich, die Durchblutung und die Organtätigkeit werden angeregt. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen. Der Atemrhythmus kann sich harmonisieren und Atemkraft kann zur Entfaltung kommen. Lebenskraft wird spürbar.

Eine Behandlung dauert 60 Min. und kostet 60 €.

Terminvereinbarung:

Tel.: 0721 / 948 35 42

E-Mail: info@atem-spueren.de

Vertiefungskurse und weitere Grundkurse

siehe unter: www.atem-spueren.de

oder Tel.: 0721 / 948 35 42

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Atemkurs an:

Thema

Beginn Tag: Uhrzeit:

Kursgebühr

Name

Straße

Ort

Telefon

E-Mail

Ich nehme in eigener Verantwortung teil.

.....

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung schicken Sie bitte an:

Hedwig Eisele-Bösinger

Badener Str. 5

76227 Karlsruhe

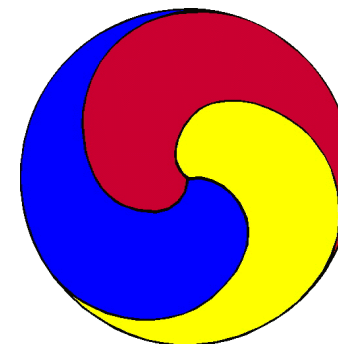
oder per E-Mail an: info@atem-spueren.de

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Der Erfahrbare Atem für Menschen, die

- gestresst sind, sich entspannen möchten und sich nach innerer Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat.
- Achtsamkeit und Hingabe üben möchten.
- die ihr Immunsystem stärken möchten.
- sich der Heilkraft Atem öffnen wollen.
- sich mehr Fülle, Klarheit, Kraft und Ausdauer für die Stimme wünschen.
- sich mehr Bewusstheit für ihren Atem wünschen.
- mehr Körperspürung bekommen möchten.
- das Bedürfnis haben sich selbst zu erfahren und weiterzuentwickeln.
- Unterstützung brauchen in schwierigen Lebenssituationen.

Atem bewegt



Hedwig Eisele-Bösinger

Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf

Tel. 0721 – 948 35 42

www.atem-spueren.de

