



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:

Freitags 8:30 – 10:00 Uhr / 7 mal

Beginn: **23. September 2011** / 84 €

Kurstage: 23.9. / 30.9. / 7.10. / 14.10. / 21.10. /
11.11. / 18.11.

Ort: Amalienbadstr. 8, Karlsruhe-Durlach
Movimiento - Praxis für Physiotherapie

Dienstags 19:00 – 20:30 Uhr / 7 mal

Beginn: **27. September 2011** / 84 €

Kurstage: 27.9. / 4.10. / 11.10. / 18.10. / 8.11. /
29.11. / 13.12.

Ort: Jägerstr.19, Karlsruhe-Durlach
Gesundheitszentrum

Samstag und Sonntag 12. und 13. November 2011

Jeweils 9:30 – 13:00 Uhr / 90 €

Ort: Jägerstr.19, Karlsruhe-Durlach
Gesundheitszentrum

Einzelbehandlung Atemmassage

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 65 €.

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

2. Halbjahr 2011

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

Jägerstr. 19

76227 Karlsruhe

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

Die Bankverbindung wird mit der Anmelde-
bestätigung mitgeteilt.

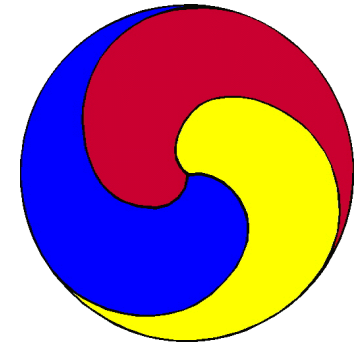
Atem

- kann als Wandlungskraft erfahren werden.
- der uns verwurzelt mit den tragenden und nährenden Kräften der Erde.
- der uns zur eigenen Mitte führt, zu unserem Wesenskern und zu unserer Quelle.
- der uns öffnet für die in uns wohnenden schöpferischen und spirituellen Kräfte.
- der uns mit unserer sozialen Umwelt verbindet.
- der zwischenmenschliche Beziehungen lebendiger, spontaner und angstfreier macht.
- Quelle allen Lebens.

Ilse Middendorf:

„Wer seinen Atem als Leitseil in die Hände nimmt,
begibt sich auf seinen ganz individuellen
Wachstums- und Entwicklungsweg.“

Atem erfahren



Hedwig Eisele-Bösinger

Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf

Tel. 0721 – 948 35 42

www.atem-spueren.de

