

A8 Die Kunst des Atmens

So, wie wir atmen, leben wir. Wir alle kennen den Unterschied zwischen befreitem Durchatmen am Meer und dem beklemmenden Gefühl in einer verzwickten Gesprächssituation. Ist unser Atem gebremst und gehalten, so ist meist auch die Sicht auf uns und unsere Umwelt angespannt. Wagen wir jedoch, im Fluss des Atems zu bleiben, lösen sich die Dinge manchmal wie von selbst. An diesem Tag vermitteln Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen einen guten Kontakt zum persönlichen Atem. Die Wirkungsweisen der Übungen werden mit Geduld erfahren als Quelle neuer Lebenskraft und können gut in einer Übungsstunde und den Alltag integriert werden. Die Grundlage des Kurses ist der „Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf®.

Inhalte

- Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen
 - Wirkweisen von Atemübungen
 - Der „Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf®
 - Atemübungen für Trainer/innen und für den persönlichen Alltag
-

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik, Yoga, im Pflegebereich Tätige und Interessierte

Termine:

26.09.2023 (Dienstag)

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Preis

89,- Euro

Kursleitung

Bettina Sawall
Sozialwissenschaftlerin M.A., Atemtherapeutin nach Middendorf®

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67