

# Atemtag

## - zum Reinschnuppern -

Ganzheitlicher Atemworkshop nach Ilse  
Middendorf

mit Caroline Buchberger  
und Barbara Schlagenhaut

**13. Juli 2013, 9:30 - 16:00 Uhr**  
Geisenhausenerstr. 28, 81379 München  
€ 75.- (inkl. MwSt.)

Anmeldung bei:

[cb@atem-natur-tanz.de](mailto:cb@atem-natur-tanz.de)

[bs@coaching2be.de](mailto:bs@coaching2be.de)

089 6925169

089 74889797

**Caroline Buchberger**  
Atemtherapeutin,  
Pädagogin  
[www.atem-natur-tanz.de](http://www.atem-natur-tanz.de)



**Barbara Schlagenhaut**  
Atemtherapeutin, Coach  
(DBVC), Dipl. Betriebs-  
wirtin (BA)  
[www.coaching2be.de](http://www.coaching2be.de)



**„Das Wesentliche ist einfach“.**  
(Jiddu Krishnamurti)

Einfach scheint auch die von Ilse Middendorf gefundene Formel „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen den Atem gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“

### **Was unterscheidet Ilse Middendorfs Atemarbeit von anderen Atemlehren?**

Eher als im willentlich gelenkten, haben wir im zugelassenen und wertfrei wahrgenommenen Atem die Chance, uns selbst zu begegnen, wie wir wirklich sind - nicht, wie wir sein sollten oder möchten. Unsere Möglichkeiten zu erforschen und unsere Atem- wie Lebensräume zu erweitern ist Teil des Prozesses der Atemarbeit.

### **Der Schnuppertag bietet Ihnen:**

Erforschen unserer Atemräume und -richtungen und unserer beweglichen Mitte

- in unserem eigenen Tempo und Rhythmus
- durch leichte Bewegungsübungen, Partnerübungen, Vokalraumtönen

**Ein Tag für uns selbst – ein Tag für unser Selbst.**