

Caroline Buchberger
Atemtherapeutin, Pädagogin
www.atem-natur-tanz.de



Barbara Schlagenhaut
Atemtherapeutin, Coach (DBVC), Dipl.
Betriebswirtin (BA)
www.coaching2be.de



Ganzheitliche Atemarbeit – Einstiegskurs:

6 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
1./8./15. Okt., 5./12./26. Nov. 2013,

€ 100.- , Anmeldung bis 15. Sept. 2013

Geisenhausenerstr. 28, 81379 München

- für Neulinge und Wiedereinsteiger
- für vertiefte Erfahrungen mit dem eigenen Atem und seinen Möglichkeiten
- Integration von Selbst-Bewusstsein und einer flexiblen Mitte in den Alltag
- Übungen und Einführung in Methode und ihre Begrifflichkeit

Fragen und Anmeldung über:

cb@atem-natur-tanz.de

089 6925169

bs@coaching2be.de

089 74889797

Atemschnuppertag – zum Kennenlernen:

25. Januar 2014, 9:30 - 16:00 Uhr

€ 80.- , Anmeldung bis 11. Jan. 2014

espace, Pariserstr.7, 81669 München

- Kennenlernen der Arbeitsweise
- Erfahren des eigenen Atems und Erahren seiner Möglichkeiten

Im Abstand zu den Strukturen des Alltags mit sich selbst in Kontakt kommen.

Raum und Richtung spüren.

In der beweglichen Mitte mehr Leichtigkeit und Spontaneität finden.

Ganzheitliche Atemarbeit Einstiegskurs

sowie

Atemschnuppertag zum Kennenlernen

Mit Caroline Buchberger
und Barbara Schlagenhaut

Mit sich in Berührung kommen und den Kontakt zu sich halten können, hilft uns auch im Alltag mit „Gegenwind“: ein Stück zurück treten und von dort aus sortieren, sich sammeln, neue Kraft schöpfen, klarer sehen, für sich eintreten.

Je nach Neigung nutzen Menschen unterschiedliche Fähigkeiten, um diese Bewegung „hin zu sich selbst“ vollziehen zu können. Unser Angebot ermöglicht Ihnen, herauszufinden, wie **Atemarbeit Sie dabei unterstützen kann, sich selbst zu unterstützen.**

Der Atem ist eine universelle Kraftquelle und ein verbindendes Element. Er ist eine verlässliche Zugangsmöglichkeit zu **Wesensqualitäten, die nicht vom Erfüllen von Bedürfnissen abhängen:** Lebendigkeit, Fülle, Schaffenskraft, Ruhe und Geheimnischarakter.

Ganzheitliche Atemarbeit Einstiegskurs

sowie

Atemschnuppertag zum Kennenlernen

Atemarbeit, die auf Prof. Ilse Middendorf (1910-2009; Erfahrbarer Atem) zurück geht,

- übt das **Sammeln, Empfinden und Erfahren des eigenen Atems** im Bewegen, Berühren und Beobachten.
- heißt Atmen **ohne willentlich Einfluss zu nehmen** - jenseits von richtig und falsch.
- zeigt auf, eröffnet und verbindet innere Räume zu einer verlässlichen **Basis für Lebens- und Spielraum.**
- geht vom Gesunden und der **gegebenen Veränderungsfähigkeit** des Menschen aus.
- erörtert, was **möglich** ist, führt uns zu dem zurück, was **menschlich** ist, ebnet den natürlichen Weg dahin, was **machbar** ist.

Die einfachen und scheinbar unspektakulären Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren. Allein das veränderte Wahrnehmen des Atems und seiner selbst als Ganzes ist nicht mehr aus dem Leben wegzudenken. Es ermutigt, mehr von dem zu leben, was ohnehin in uns und um uns ist.

Oft profitieren **Menschen mit einer feinen Wahrnehmung und gleichzeitig hohen Einsatzbereitschaft** von dieser erlaubenden, psycho-physischen Atemarbeit.

Wissenschaftliche Studien aus den letzten Jahren zum Umgang mit Stress, Schmerz, Atem- und Rückenbeschwerden bestätigen dieser Arbeit am Erfahrbaren Atem eine **anhaltende Wirksamkeit**.¹

Ganzheitliche Atemarbeit (e s p a c e a t e m²) umfasst:

- Einzelübungen im Sitzen, Stehen, Liegen
- und im Raum, Partnerübungen und
- Vokalraumtönen.

Diese Atemarbeit setzt **keinerlei Vorkenntnisse** voraus und orientiert sich an den Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

Eine **Gruppe** mit max. 12 Teilnehmern und 2 Therapeutinnen ermöglicht differenziertes und individuelles Arbeiten sowie eine lockere Atmosphäre.

¹ mehr: <http://www.coaching2be.de/links-texte.php?>

² mehr: <http://www.espace-atem.de>