

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



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



Ihr Nutzen:

- heraus aus dem Funktionsmodus und den Rollen des Alltags
- mit sich selbst in Kontakt kommen
- Raum und Richtung spüren – die bewegliche Mitte finden
- mehr Leichtigkeit und Spontaneität

Ihr Einsatz:

€ 50.- und 3 x 90 Minuten

Kurs II/2013: 11., 18. und 25. Juni 2013
Kurs III/2013: 09., 16. und 23. Juli 2013

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

Geisenhausenerstr. 28, 81379 München

Anmeldung bei:

cb@atem-natur-tanz.de

089 6925169

bs@coaching2be.de

089 74889797

Fortlaufende Kurse:

ab September 2013 in der Pariser- und
in der Geisenhausenerstraße

Workshop: „1 Tag Atmen“, 13. Juli 2013,
9:30 - 16:00 Uhr. € 75.-

3 Abende Atmen - 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.

3 Abende Atmen - 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.

Besonders häufig 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

Dieser Schnupperkurs ermöglicht ein **Kennenlernen und erstes Eintauchen in die Ganzheitliche Atemarbeit** (e s p a c e a t e m²) und 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.

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

² mehr: <http://www.atemton.de>