



Atempause für Dich – mit dem Atem sein, bei sich selbst sein

Wer kennt es nicht, im Alltag atemlos zu sein, nicht zur Ruhe zu kommen, gestresst zu sein. Lass Dich auf eine Atempause mit Dir ein, um wieder durchatmen zu können.

An 5 Abenden kannst Du lernen Dich mit dem eigenen Atem zu verbinden, ihn wahrzunehmen, sich zu entspannen: Es werden Übungen in Ruhe und Bewegung, im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sowie Dehnungen angeboten, die den Atem beleben und spürbar werden lassen; auch die Arbeit mit der Stimme durch Tönen von Vokalen und Konsonanten lässt die Leibwände wieder mehr spürbar werden und kann befreiend und stärkend wirken.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Bei diesen Übungen geht es nicht um ein Erlernen einer Atemtechnik, sondern zuerst darum, den eigenen Atem in Verbindung mit Bewegung oder durch die Stimme zu erfahren. Hier ist vor allem die innere Haltung des Zulassens im Vordergrund. Das wertfreie Gespräch nach dem Üben hilft zu erkennen, was ist.

Wo: Atempraxisraum Renate Kohler
Moos 732, Top 3, 1. Stock
6866 Andelsbuch

Wann: donnerstags, 23. Jänner, 30. Jänner, 6. Februar, 13. Februar und 20. Februar 2025

Beginn: jeweils 18:30 – 20:00Uhr

Leitung: Renate Kohler, Atempädagogin / Atemtherapeutin AFA,
www.atemquelle.com

Kosten: 5 Abende insgesamt 85 Euro, einzeln buchbar, dann 20 Euro pro Abend

Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb **bitte anmelden** unter renate.kohler@atemquelle.com oder anrufen unter +43 (0) 676 6882187
Bitte bequeme Kleidung anziehen, Decke und Socken mitbringen.