

stimme & atem

Nora Simdorn

**Atemworkshops mit Nora Simdorn, Atemtherapeutin und Atempädagogin
nach I. Middendorf, Atem-Tonus-Ton-Trainerin**

Wir haben die Kurszeiten den Workshops A und B zugeordnet. Wenn sich jedoch die Nachfrage komplett anders zeigt, werden wir Themen und Zeiten entsprechend austauschen.

Methode: Atem- und Bewegungsübungen nach Prof. Ilse Middendorf; im Sitzen, Stehen, Liegen und in Bewegung

Investition: Fr. 294.— je Workshop (inkl. Handout und 8.1% MwSt)

Workshop A / Atmen stärkt und mittet ein/Fokus mentale Gesundheit

Start: Montag, 21.10.24 bis Montag 25.11.24 / 12:15-13:15 Uhr

Ein Seufzer oder ein Aufatmen zeigen unmittelbar, wie es jemandem geht – der Atem ist in jedem Augenblick Seismograph des Befindens. Er ist ein wichtiger Wegweiser, wenn es darum geht, (innere) Ungleichgewichte in Balance zu bringen. Die vielfältigen Herausforderungen im Alltag, Zeitdruck, schlechte Schlafqualität etc. beeinflussen die Atmung ungünstig und somit auch die Stoffwechselforgänge im Körper und unser mentales Wohlbefinden.

Im Workshop lernst du

- Deine Achtsamkeit auf deine Atmung zu lenken und die Sprache des Atems zu verstehen
- Atemveränderungen zu bemerken und günstig darauf Einfluss zu nehmen
- Bei dir zu bleiben und den eigenen Raum/die eigenen Grenzen zu wahren
- Dich lebendiger, kraftvoller und in Fluss zu fühlen
- Präsenz und Selbstvertrauen zu gewinnen
- Deine Selbstwirksamkeit zu erhöhen
-

Workshop B / Atmen bringt die Körperstrukturen in Schwingung Fokus geschmeidiges Muskelkostüm und durchlässige Gelenke

Start: Freitag, 25.10.24 bis Freitag, 29.11.24 / 12:15-13:15 Uhr

Atem- und Bewegungs-Übungen nach Prof. Ilse Middendorf zielen darauf ab, das Gewebe sowohl von innen her in Bewegung zu bringen (-> Atembewegung/Zwerchfelldruckwelle) als auch durch Bewegungsabläufe (-> teilw. ähnlich wie im Callanetics). Diese Herangehensweise lässt dich erfahren, wie ein gutes Fundament es erleichtert, auf Spannungen ausgleichend zu wirken.

Im Workshop erfährst du hautnah

- Wie du mit dem Atem die Spannungen im Schulter-Hals-Nackebereich günstig beeinflussen kannst
- Wie die Atembewegung hilft, Spannungszustände im Rücken zu reduzieren
- Wie deine Gelenke „durchlässiger“ werden und deine Bewegungen geschmeidiger (-> schonender für die Gelenksstrukturen)
- Du lernst die Präsenz deines Innenraums kennen
- Und wie sich die innere Aufrichtung (Einsatz Tiefenmuskulatur) leichter anfühlen kann, wenn der eigene Innenraum präsent ist

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldeschluss: Mittwoch 9. Oktober 2024