



## Embodied Breath

Stimme & Körpererfahrung

Die Körperübungen sind einfach und leicht auszuüben, jedoch tiefgehend in ihrer Wirkung. Daher ist eine regelmäßige Anwendung empfohlen, die sich bald im Alltag positiv bemerkbar macht.

Entlastungsübungen geben uns die Möglichkeit den alltäglichen Stress und Druck abfließen zu lassen.

Entspannungsübungen geben uns die Möglichkeit alles in die Erde abfließen zu lassen und uns im Vertrauen dem Moment hinzugeben.

Übungen für die einzelnen Atemräume eröffnen neue Erfahrungen und zusätzliche Energiequellen.

Im geschützten Rahmen kann in der Gruppe mit kraftvollem Ausdruck, variierender Intensität und Öffnen der Stimme experimentiert werden.

Durch die Aufmerksamkeit auf den Körper erhält unser System die Möglichkeit ganz in die Achtsamkeit und in den Augenblick zu kommen und den Geist zu entspannen. Wir sind dann ganz im Hier und Jetzt und können sorgenvolle Gedanken ziehen lassen.

**Im Kurs** liegt der Schwerpunkt jede Woche auf einem anderen Thema und eröffnet auf diese Weise nach und nach neue Atemräume. Mit einer kurzen Austauschunde schließen wir den Abend ab.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

**Montag von 18.00-19.30h**

**13.4., 20.4., 27.4., 4.5.26**

Beitrag pro Termin: 10€

Um Anmeldung wird gebeten! Schnuppern in der ersten Einheit möglich.

<https://www.freier-atem.at/kontakt>

oder 0660 28 99994

Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin