



# Integrative Atemgymnastik

Stimme & Körpererfahrung

Die Übungen sind einfach und leicht auszuüben, jedoch tiefgehend in ihrer Wirkung. Daher ist eine regelmäßige Anwendung zu empfehlen, was sich 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 Raum kann 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 bei einem anderen Thema und eröffnet auf diese Weise nach und nach neue Atemräume. Mit einer kurzen Austauschrunde schließen wir den Abend ab.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

**Sonntag, 21.1., 18.2., 17.3., 14.4.24 von 17-18.30h**

Beitrag pro Abend: 15 - 20 €

Um Anmeldung wird gebeten!

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

oder per Telefon/Whats app: 0660 28 99994

*Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin*