

Atemseminar

Zentrales Thema und Ausgangspunkt dieses Kurses ist der Atem. Die Erfahrung des eigenen Atems und die Entfaltung der individuellen Lebendigkeit und Expressivität findet in folgenden thematischen Schwerpunkten statt:

1. **Atem – Körper – Sinne:** Förderung der Wahrnehmung, Entfaltung der Selbstwahrnehmung, Atemarbeit und Sinnfindung, Atemtherapie im Sinne der Krankheitsvorbeugung und Gesundheitsförderung.
2. **Atem und Stimme:** Atmen, Tönen, Stimmübungen,

Alle Übungen sind leicht durchzuführen und wohltuend für Körper, Geist und Seele. Eine gesunde Methode für jedes Alter.

Ort: Linke Glanzeile 23 Salzburg

Termine: Donnerstags, 12. Jänner – 29. März 2012

Zeit: 20:00 – 21:40 h 11 Abende (16.02. kein Kurs)

Bitte bequeme Kleidung, Decken und Matte mitbringen!

Die Atemarbeit hilft unter Anderem bei:

- Erkrankungen des Respirationstraktes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verspannungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- chronische Erkrankungen und Schmerz
- Atem- und Stimmproblemen



Referent: Georg Klebel

Dipl. Atempädagoge & Atemtherapeut, Dipl. Musikpädagoge

Anmeldung unter Tel.: 0650 / 21 29 810 oder mail: georg.klebel@inode.at

Mit der Einzahlung der Kursgebühr ist die Anmeldung gültig. Kursbeitrag € 155.-

Konto: Georg Klebel BLZ: 35005; Kontonummer: 30270 Raika Anif –Niederalm