

SEMINARE

Fortlaufendes Yoga *Einstieg jederzeit möglich!*

Fortlaufendes Yoga mit Petra Bruenagel - Yogalehrerin

Wir lernen klassisches Hatha-Yoga, dabei stehen Leichtigkeit und Freude am praktizieren der Asanas (Körperhaltungen), von Pranayama (Atemübungen) und Meditation im Vordergrund. Durch die gelebte Achtsamkeit während der Yogastunden nähren wir immer tiefer die Wahrnehmung unserer uns innewohnenden Körperintelligenz. Die Yogaübungen werden an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst

Jeden Mi ab 14.09.2016, 9.00 - 10.30 Uhr

Jeden Do ab 15.09.2016, 17.30 - 19.00 Uhr

Jeden Do ab 15.09.2016, 19.30 - 21.00 Uhr

Info & Anmeldung: www.hatha-yogaraum.de

Medizinisches Qigong

Die Bewegungsübungen des Qigong gehören zu den wichtigsten therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin. Die Kombination aus Vorstellungskraft, natürlichen Atemfluss und meditativer Bewegung fördern Gelassenheit und Lebensfreude. An 8 Abenden werden die KRANICH-Übungen gelernt, die eine beruhigende, ausgleichende Wirkung haben und die Grundbegriffe des Qigong vermittelt.

Ab 5.10.16 jeden 1. & 3. Mi, 19-20.30 Uhr, 8 x € 104, 1 x 15.-

Anm.: Marina Scherf, Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin

Tel.: Tel.089/18953669 marinascherf@web.de

Stimme und Atem

Lange bevor wir Sprache inhaltlich verstehen, gehen wir in Resonanz mit dem Stimmklang unserer Umgebung. Und auch die eigene Stimme spiegelt unseren körperlichen, seelischen und geistigen Zustand.

Die intensive Verbindung mit Atem und Stimme führt uns direkt ins Zentrum unserer Persönlichkeit und läßt den Körper zum klingenden Instrument werden. An diesem Wochenende arbeiten wir an unserer Stimmung.

Sa/So 20./21.05.2017

Sa 10 - 18 Uhr, So 10 - 13 Uhr, € 150,00

Gabriele Engert-Timmermann, Musikerin, Atemtherapeutin, Heilpraktikerin - Anm.: g.timmermann@gmx.de

Dem Klang der eigenen Stimme lauschen

Kraftquellen Atem und Stimme entdecken

"Der klare Himmel liebt es, uns singen zu hören" (Song der Anishinabe). Wir tauchen für einen Tag in das Schwingen unserer Atembewegung ein und öffnen unsere Atemräume, damit der gelöste Ausatem unsere Stimme tragen kann. Mit leichten Atem- und Bewegungsübungen stimmen wir uns ein. Die gewonnene körperliche Entspannung unterstützt uns, unsere Kraftquellen - Atem und Stimme - zu entdecken! Singen öffnet, stärkt, verbindet, befreit! Bringen Sie Ihr Lieblingslied mit? Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Nach den Übungen singen wir Lieder aus verschiedenen Kulturen, Volkslieder, Wiegenlieder, Liebeslieder, Choräle...

So 06.11.2016, 10.00 bis 17.00 Uhr, € 90,00

Leitung: Daniela von Stosch, Atemtherapeutin AFA®

Petra Kunkel-Freiler, Lehrerin für Stimme und Gesang

Anm.: daniela.vonstosch@gmx.de

„Vertrauen erleben“, Teil II - AFA Fortbildung

Vertiefung des Seminars vom März 2016.

Einstieg auch für Teilnehmer möglich, die beim ersten Seminar nicht dabei waren.

Ruth Neureiter, www.atemtherapie-gilching.de

Fr 25.11. - So 27.11.2016,

Beginn Fr 18.00 Uhr, Ende So 13.00 Uhr

Atemraum - Seinsraum

Meditative Atemerfahrungen und Gespräche

Eintauchen in den geschehenden Atem, sich bewegen lassen, sich tragen lassen ...

Sich dem Unmittelbaren öffnen, sich im Unmittelbaren vergessen ...

Atemraum und Seinsraum - ein Geschenk.

Im nachlauschenden Gesprächsaustausch diese Räume einander auch mit Worten erfahrbar machen.

Sa 3.12.2016, 10 - 13 und 15 - 17.30 Uhr, € 100,00

Dieter Mittelsten Scheid, Atemtherapeut, Arzt

Anm.: dieter@locpoci.com

Muße und seelische Widerstandskraft in Zeiten der Hektik und des Multi-Tasking

Vortrag und Seminar von Dr. Rüdiger Müller, Ibach

Die Seele braucht Zeit für das Reifen. Wer kennt das nicht: Das Multitasking im digitalen Zeitalter mag zuerst faszinieren und Effizienz suggerieren, führt aber letztlich in eine innere Spaltung bis zum Verlust des tieferen Atems und der Empfindungsfähigkeit. Der eigene Rhythmus des Lebens wird bei der krankmachenden Beschleunigung und Hektik zum Takt verbogen und begünstigt ein mechanisches Funktionieren nach den Maßgaben der Ökonomie. Die innere Zeit zum Reifen aber kann nicht beschleunigt werden.

Wer im Turbotempo lebt, der unterschätzt den Wert der Innenwelt und gerät in den Krisen des Lebens leicht aus seiner Mitte. Resilienz ist die Kraft, Krisen durch den Rückgriff auf innere Ressourcen zu meistern. Welche Bedingungen fördern den kreativen Umgang mit widrigen Umständen? Leiden ist transformierbar, das Selbstbewusstsein kann gestärkt werden ebenso die soziale Kompetenz und das Gefühl, sein Leben sinnerfüllt und selbst bestimmt führen zu können.

Vortrag am Fr. 21.10.16, 19.00 Uhr

Seminar Sa 22.10.16, 10.00 - 18.00 Uhr

Vortrag und Seminar € 90,00, Vortrag ohne Seminar € 12,00

Seminar ohne Vortrag € 90,00

Anm.: 07672/1675, ruediger.mueller-ibach@t-online.de

Das Vergängliche und das Zeitlose

Meditationen und Gespräche

Unsere Erinnerungen, unsere Zukunft, unser Leben - alles vergeht.

Wie unsere Vergänglichkeit, unsere Sterblichkeit, unsere Versuche festzuhalten und loszulassen bewusst erleben? Und ist es für uns möglich, mit etwas Unvergänglichem, Zeitlosen in Kontakt zu kommen, das uns immer trägt und hält?

In geführten Meditationen und achtsamen Gesprächen werden wir in diese Fragen eintauchen und uns lauschend für mögliche Antworten öffnen.

Sa/So 18./19.3.2017, Sa 10 - 13 Uhr & 15 - 17.30 Uhr,

So 10 - 13 Uhr, € 150,00 Anm.: dieter@locpoci.com

Dieter Mittelsten Scheid, Atemtherapeut, Arzt



SEMINARE - Fortsetzung

Palliative Atembehandlung

Fortbildung in München für professionelle und ehrenamtliche Begleiter aller Berufsgruppen

In diesem Seminar werden wir die vielfältigen Möglichkeiten der palliativen Atembehandlung gemeinsam ausloten und anwenden lernen. Anhand von Beispielen, Übungen, gegenseitigem Behandeln und Rollenspielen erleben wir die Wirkungen atemtherapeutischer Behandlung und können die eigenen Stärken und Begabungen darin entdecken. Behandlungsdemonstrationen, Fallbeispiele und eigene Erfahrungen werden ermutigen sich in diesen Bereich hinein zu wagen. Das Seminar ist auch geeignet zur Supervision.

Was ist das Besondere der palliativen Atembehandlung? Dieser Frage wird im Seminar auf vielschichtige Weise nachgegangen.

- Wie finden unsere Hände, unsere Stimme, unsere Haltung, unser Sein mit dem Atem, den Zugang zum Anderen? Welche Berührungsqualitäten sind "notwendig"?
- Wie kann sich die "heilsame" Verbindung öffnen?
- Wie kann die Notwendende annehmende Berührung gefunden werden?
- Wie kann die wesentliche lauschend-fragende Haltung entwickelt werden?

Fr - So 7. - 9.10.2016, Fr 17 - 20, Sa 10 - 18, So 10 - 13 Uhr,
Kursbeitrag: € 200,00.-, Teilnehmer: 12 - 15

Fr - So 6. - 8.10.2017, Fr 17 - 20, Sa 10 - 18, So 10 - 13 Uhr,
Kursbeitrag: € 220 - Anm.: bis 10.09.2016

bzw. 10.09.2017 per E-Mail: christinemeyne@web.de
Christine Meyne Atemtherapeutin AFA®, HpG
Psychotherapie. Psychosomatische und palliative
Atemarbeit, Systemische Familienarbeit, Zen Meditation.

Einführung: Luna-Yoga und Atem

Der Atem spielt im Luna Yoga eine grosse Rolle: stets wird auf den eigenen Rhythmus geachtet. An diesem Einführungsnachmittag möchte ich mit Bewegungsfolgen und Haltungen die Wirkungen des Luna Yoga erlebbar machen. Frauen und Männer, Erfahrene wie Ungeübte, alle sind willkommen.

So 13.11.2016, 15 - 18.00 Uhr, € 55,00

Info & Anm.: Adelheid Ohlig, Luna Yoga Begründerin,
www.luna-yoga.com ohlig@luna-yoga.com



REGELMÄSSIGE TERMINE

3. Sonntag im Monat: Meditation mit dem Atem

Innehalten und das Geschenk des Augenblicks fühlen.

18.30 - 20.00 Uhr auf Spendenbasis

Christine Meyne, Atemtherapeutin, HpG Tel. 7691658

VERANSTALTUNGEN

Muße und seelische Widerstandskraft in Zeiten der Hektik und des Multi-Tasking - Vortrag

Fr 21.10.2016, 19.00 Uhr, € 12,00

Dr. Rüdiger Müller, Dipl. Psychologe, Heilpraktiker

Anm.: 07672/1675, ruediger.mueller-ibach@t-online.de

Meditativer Gesprächskreis

Sa 28.1.2017, 10 - 17 Uhr, € 10,00

Dieter Mittelsten Scheid, Batya Schwarz

Anm.: dieter@locpoci.com

Tag der offenen Tür

Informationen über die Angebote des Atemhauses,
Schnupperangebote, Austausch

So 7.5.2017, 11 - 18 Uhr

Atemwerkstatt

Eine Gelegenheit sich über die Arbeit auszutauschen,
Anleiten der Gruppe zu gemeinsam erarbeiteten Themen,
feedback, u.a.m.

Moderation: Christine Meyne

So 29.1.2017, 10 - 18 Uhr

Unkostenbeitrag für Raummiete € 15,00

Atemhaus München

Atemheilkunst.e.V.

Werdenfelsstr.16 1. OG

81377 München

Tel.: 089/21964861

E-Mail: info@atemheilkunst.com

www.atemheilkunst.com

Der Verein finanziert sich überwiegend aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Kursen.

Fotos und Layout Ulla Fischer Druck: Saxoprint



ATEMHEILKUNST e.V. PROGRAMM 2016/2017

