

Informationen

Vortrag über Bewusstes Atmen

am Donnerstag, den 14.02.19
Bibliothek Stahnsdorf
Annastraße 3
14532 Stahnsdorf
Beginn: 18:15 Uhr, freier Eintritt

Kurs 1:

01.03.-05.04.19 (6 Termine)

Kurs 2:

16.08.-27.09.19 (6 Termine, nicht am 30.08.19)

Zeit:

jeweils Freitags von 18:30-19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeinde Stahnsdorf
Annastr. 3
14532 Stahnsdorf
Raum D.09 (Dachgeschoss)
<http://www.stahnsdorf.de/>

Anmeldung und Informationen:

Birgit Leuschner
0172/ 1661 999

Kosten: 90,- Euro pro Kurs

Überweisung erfolgt auf folgendes Konto:

Birgit Leuschner
Mittelbrandenburgische Sparkasse
IBAN DE33160500001101516247

Bewusstes Atmen

Die tragende Kraft im Alltag

Atemtherapie nach Middendorff zur Behandlung von

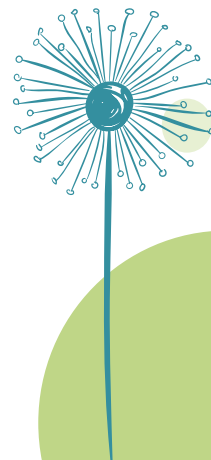
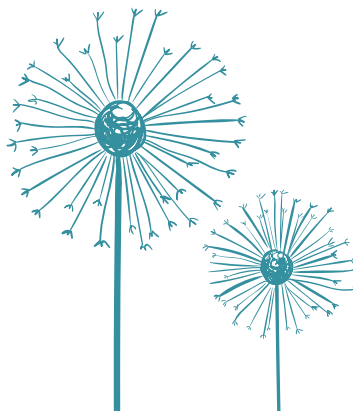
Bluthochdruck

Kopfschmerzen

Migräne

Chronischen Verspannungen

Erschöpfungszuständen





Bewusstes Atmen

Die tragende Kraft im Alltag

...vielleicht erinnern Sie sich daran vor Erleichterung aufgeatmet zu haben, vor Angst oder Schreck die Luft angehalten zu haben oder Ihnen ist schlichtweg die „Puste“ ausgegangen...

Im Alltagsgeschehen tritt das Atemgeschehen eher selten ins Bewusstsein. Dabei lohnt es sich hin und wieder nach innen zu lauschen und den Atemvorgang wahrzunehmen.

Dies erlernen Sie nach der Methode Middendorf durch einfache Dehn- und Bewegungsübungen mit anschließendem Nachspüren unter Anleitung einer erfahrenen Atemlehrerin.

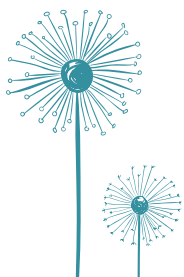
Geübt wird im Sitzen, im Stehen, liegend und im Gehen in bequemer Alltags- oder Sportkleidung und am besten mit wärmenden Socken.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Bewusstes Atmen fördert den natürlichen Atemfluss, der durch beruflichen Stress, psychische Belastungen, chronische Verspannungen und Schmerzen eingeschränkt sein kann.

Bewusstes Atmen bewirkt einen Anstieg der Sauerstoffzufuhr, fördert die Durchblutung, regt die Selbstheilungskräfte an und kann hilfreich sein bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Depressionen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bluthochdruck u.a.

Bewusstes Atmen fördert geistige Wachheit und ein Erleben von Zuversicht, Gelassenheit und Freude.



...vom flachen Alltagsatem zum vitalen Vollatem in sechs Schritten

1. Termin *Der atmende Rücken*

Eine aufrechte Körperhaltung stärkt den Rücken und schafft die Voraussetzung für eine durchlässige Atembewegung

2. Termin *Die tragende Kraft des Atems*

Erdung und aufsteigender Ausatem lösen muskuläre Verspannungen, fördern den venösen Rückfluss und bringen Entlastung für schwere Beine

3. Termin *Körperhöhlen und Lymphe*

Förderung des Lymphflusses und somit der Reinigungsprozesse des Körpers

4. Termin *Auf Herz und Nieren*

Förderung der Organfunktionen durch achtsames Atmen

5. Termin *Die kosmische Übung*

Erarbeitung einer Atem-Übung zur Stärkung der Körpermitte und zur Förderung der Selbstheilungskräfte

6. Termin

Wiederholung der Kosmischen Übung
Anregung zur Integration bewussten Atems im Alltag