



Einführungs- und Übungsabend am Samstag 2. Dezember 2017 von 19 - 20.30 Uhr

### **Chinesische Tinnitus Atemtherapie nach Maria Holl**

Themen: Lockerungs-Übungen, Selbstmassage, Anregung des Blasen-Nieren-Meridians,  
Ausatem als Entlastung und Belebung;

Tagesseminar am Sonntag 3. Dezember 2017 von 10 - 16.30 Uhr

### **Ganzheitliche Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf**

Themen: Atemräume und ihre Qualitäten, Atembewegung und Atemrhythmus, Vokalatemraum-Übungen,  
Rückenkraft und Aufrichtung, Atem Meditation;

**mit Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker**

Beide Veranstaltungen sind unabhängig voneinander und wenden sich an Menschen, die sich für die Heilkraft des Atems interessieren. Viele Menschen haben zu viel Stress, Rückenbeschwerden, Verspannungen, Schlafbeschwerden und seelischen Belastungen.

Wenn auch mit unterschiedlichen Methoden, so arbeitet Frau Maria Holl mit ihrer fernöstlichen Methode (Meridianlehre, Selbstmassage) genauso wie Frau Prof. Ilse Middendorf mit der körperlichen Empfindungsfähigkeit und der Heilkraft des Atems. So ist es möglich selbst herauszufinden, welche der Übungen hilfreich sind, um eine Entlastung der Symptome zu bewirken und mit der eigenen Lebensenergie wieder mehr in Fluss zu kommen.

**Ort:** Peace Zentrum, Holzstr. 4, Nähe Sendlinger Torplatz;

**Teilnahmebeitrag:** Einführungsabend Samstag 16,- €, Tagesseminar So. 70,- € inkl. Tee und Snaks

**Anmeldung:** bitte per eMail



Roland G. Krügel  
Praxis für Atemtherapie und Voice Dialogue  
im @peace Zentrum  
Holzstraße 4, 80469 München  
Telefon: 089 . 82 08 97 10  
Mobilfunk: 0177 . 218 51 63  
E-Mail: [info@atmedichfrei.de](mailto:info@atmedichfrei.de)  
Internet: [www.atmedichfrei.de](http://www.atmedichfrei.de)