



Roland G. Krügel  
Atemtherapeut AFA®  
Heilpraktiker

Unsere persönliche und spirituelle Entwicklung basiert auf einem Gleichgewicht zwischen einem in der „äußeren“ und „inneren“ Welt gegründet sein. Vor allem in Zeiten der inneren und äußeren Umbrüche bedarf es dieser Qualität.

Unser physischer, emotionaler und geistiger Körper wird durch bewusstes Atmen belebt und gereinigt. Dabei können die für uns wirklich wichtigen Themen deutlich werden und Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden. Körperliche oder seelische Symptome tragen so zu einer Stärkung der Gesundheit und einer Reifung der Persönlichkeit bei.

Seit 1984 begleite ich in Atem-Behandlungen, Beratungen und Seminaren Menschen auf diesem Weg.

Ausbildung zum Atemtherapeuten und Heilpraktiker im Ilse-Middendorf-Institut in Beerfelden/ Odenwald. Weiterbildung in Rebirthing, „Intuitives Atmen“, Voice Dialogue und einfühlsamer Kommunikation (GFK nach Rosenberg).

Seit 1984 in eigener Praxis tätig, vorwiegend in psychosomatisch orientierter Einzelarbeit. Darüber hinaus Seminar- und Lehrtätigkeit an Kliniken, Heilpraktikerschulen und Bildungseinrichtungen.

## Sonderveranstaltungen:

### „Atme Dich frei“ in der Salzgrotte „SalzAmbiente“

Sich regenerieren und die eigene Energie in Fluß bringen

#### Themenabende:

Donnerstag, 11. Januar 2018, 18.00 - 19.30 Uhr

#### **Intuitives Atmen - Lebensthemen im Jahr 2018**

Ein dynamischer Atemprozess, um aus einer Tiefenentspannung heraus, Klarheit über innere Themen und Ziele für das Jahr 2018 zu bekommen. Es ist ein intensiverer begleiteter Atemprozess im Liegen, ca. eine Stunde, mit anschließender Stille- und Ruhephase.

Donnerstag, 8. Februar 2018, 18.00 - 19.30 Uhr

#### **Atemkraft - Vitalität und innere Balance**

Donnerstag, 5. April 2018, 18.00 - 19.30 Uhr

#### **Die Heilkraft der Stimme - Selbstaussdruck und Lebensfreude**

**Ort:** Salzambiente, Sommerstr. 24, 81543 München

**Info-Flyer** siehe [www.atmedichfrei.de](http://www.atmedichfrei.de)

---

#### Nähere Information und Anmeldung:

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  
[info@atmedichfrei.de](mailto:info@atmedichfrei.de)

---

[www.atmedichfrei.de](http://www.atmedichfrei.de)



## Atem- und Körpertherapie Veranstaltungen im Frühjahr 2018

mit Roland G. Krügel  
Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker

---

[www.atmedichfrei.de](http://www.atmedichfrei.de)

Atmend haben wir Teil an einem großen Geheimnis – dem Leben selbst. Der menschliche Atem ist an der Schwelle von unbewussten und bewussten Vorgängen und begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Wenn wir uns unseres Atems bewusst werden, erhalten wir die Fähigkeit tiefgreifende Veränderungen hervorzurufen: in unserem Körper, unserem Geist und unseren Sinnen, aber auch in unserer unmittelbaren Umwelt. Einen bewussten Atemzug zu tun, heißt, die Verantwortung zu übernehmen für diesen einen gegenwärtigen Augenblick - diesen einzigen Moment, der uns wirklich zur Verfügung steht. Das bewusste Atmen bringt unsere Energie in Fluss, und dann erst kann wirkliche Veränderung und Heilung geschehen.

*Roland G. Krügel*

Übungsabende Donnerstags 19 - 20.30 h

### **Tinnitus Atemtherapie**

Wirksame Bewegungs- und Atemübungen sowie Selbstmassage, um Stress (und die Symptome) abzubauen und die innere Balance zugänglich werden zu lassen. Eine individuelle Übung herauszufinden, die im Alltag hilfreich ist, wird Teil der Gruppenabende sein.

Die Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich.

**Termine:** 15. Feb., 15. März, 12. April, 3. Mai 2018

**Ort:** @peace Zentrum, Holzstr. 4, 80469 München

**Teilnahmebeitrag:** je Abend 20,- €, zusammen 72,- €

### Tagesseminar, Sonntag 14. Januar 2018, 10 - 18.00 Uhr **Intuitives Atmen – den Lebensthemen im Jahr 2018 auf der Spur**

Atem- und körpertherapeutische Übungen lassen eine innere Balance und Offenheit entstehen, um sich auf das neue Jahr gemeinsam einzustimmen. Im Zentrum des Tagesseminars steht ein dynamischer Atemprozess im Liegen. Aus der Tiefenentspannung heraus, kann eine Klarheit über innere Themen und Ziele für das Jahr 2018 entstehen, die dann in Form einer Collage zur Gestaltung findet. Meditative Kommunikationsübungen fokussieren die innere Orientierung, Ausrichtung und Umsetzung.

**Teilnehmeranzahl:** max. 8

**Ort:** @peace Zentrum, Holzstr. 4, 80469 München

**Teilnahmebeitrag:** 120,- €

---

Wochenendseminar 17. bis 18. Febr. 2018

### **Atme Dich frei - Grundlagen der Atemtherapie**

Sich sammeln und entspannen, die Lebenskraft anregen und stärken, sich selbst und anderen Menschen mit mehr Offenheit und Verständnis begegnen - das ist das Ziel dieses Atemseminars.

#### **Seminarthemen:**

- Körperwahrnehmung, Atemrhythmus
- Haltung und Aufrichtung (Rückenarbeit)
- Atemräume und ihre Bedeutung
- Partner- und „Behandlungsübungen“
- Atem- und Stimmübungen
- Einführung ins „Intuitive Atmen“
- Übungen für den Alltag

**Zeiten:** Sa. 10 bis 17 Uhr, So. 10 - 16 Uhr

**Ort:** @peace Zentrum, Holzstr. 4, 80469 München

**Teilnahmebeitrag:** 180,- €

Vortrag am Fr. 9. März 2018, 19 – ca. 20.45 Uhr

### **Atme Dich frei** - Die Bedeutung des Atems für Gesundheit und spirituelle Entwicklung

Meist wird Atemtherapie als Atemtechnik verstanden, etwa zur Behandlung von Lungenerkrankungen, doch der Atem hat eine tiefergehende körperlich-seelische und geistige Bedeutung für den Menschen. In dem Vortrag geht es um ein erweitertes Verständnis des vom Atem beseelten Körpers. Wie ist es möglich mit dem Atem die Gesundheit zu stärken? Welche Bedeutung hat der Atem für die Entwicklung unserer Liebesfähigkeit und unserer Willensbildung? Prof. Ilse Middendorf wird in einem Film-Auszug ebenfalls zu Wort kommen.

**Ort:** Spirituelles Zentrum St. Martin in München

#### **Nähere Information und Anmeldung:**

[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)

---

Tagesseminar Samstag, 10. März 2018 10 bis 18 Uhr

### **Atme dich frei** - Atemtherapie für Gesundheit und spirituelle Entwicklung

In der Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf geht es um das Erleben des natürlichen Atemflusses, um die innere Balance unserer Wahrnehmung und ein Wachwerden. Dabei ist es möglich sich tiefer zu entspannen, zu vitalisieren und dem näher zu kommen, was es heißt Mensch zu sein, als Wunder der Schöpfung. Im gesellschaftlichen Wandel kann die Heilkraft des Atems Orientierung schaffen, die Willensbildung und die Liebesfähigkeit stärken. Das Seminar ist für jede/n geeignet, auch ohne Vorerfahrungen.

**Ort:** Spirituelles Zentrum St. Martin in München

#### **Nähere Information und Anmeldung:**

[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)