



- **Atemtherapie offene Übungsgruppe Mittwoch**  
19.00 bis 20.30 Uhr, fortlaufende, offene Gruppe;  
**ab 8. Januar 2020**
- **Vortrag "Die Heilkraft des Atems"**  
**Montag 13. Januar 2020**, 19.00 - 20.30 Uhr sowie  
**Dienstag, 21. April 2020**, 19.00 - 20.30 Uhr
- **Atemtherapie Grundlagenkurs 6 x Donnerstag**  
**16. Jan. bis 27. Februar 2020**, 19.00 bis 20.30 Uhr  
**und 23. April bis 4. Juni 2020**

**Vortrag am Mo. 13. Jan.** 19:00 bis 20.30 Uhr  
und am **Di. 21. April** 19.00 bis 20.30 Uhr

## **"Die Heilkraft des Atems" u. a. bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel**

Die psychophysische Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf kann die Vitalität und Selbstheilkraft wirksam anreichern und so eine entlastende und heilende Wirkung u.a. bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel entfalten. Um in ein größeres Verständnis dessen zu gelangen, geht es in dem Vortrag um folgende

### **Themen:**

- die Bedeutung des Atems für den Menschen
  - das Körper, Geist, Seele Modell - ganzheitliches Erleben (C. G. Jung)
  - Atemmuster und deren Auflösung - Potentialentfaltung
  - einige praktische Übungen für den Alltag
- Am Ende des Vortrages geht der Referent gerne noch auf Ihre Fragen ein.

**Teilnahmebeitrag:** kostenlos

**Anmeldung** erbeten über EventBrite, siehe Facebook unter Gaertner Stiftung

## **"Atme Dich frei"**

### **Atemtherapie Grundlagenkurs**

**ab Do. 16. Jan.** 19.00 - 20.30 Uhr

Durch vielseitige Bewegungs- und Berührungsübungen wird die Körperempfindung erweitert und eine ganzheitliche Atemerfahrung zugänglich. Die Übungen sind auch darauf abgestimmt, u. a. entlastend bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel zu wirken und die Selbstregulationsprozesse anzuregen. Das dabei entstehende ganzheitliche Wohlbefinden, fördert eine gesündere und ausbalanciertere Lebensweise.

**Methode:** Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

**Mitbringen:** Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Termine** wöchentlicher Kurs je 6 Abende

16. Januar bis 27. Februar (nicht am 30. Jan.)  
sowie vom 23. April bis 4. Juni 2020 (nicht am 23.4.,  
und 21.5.);

**Kursbeitrag:** 120,- € (6 Abende)

**Anmeldung** erbeten über EventBrite, siehe Facebook unter Gaertner Stiftung

## "Atme Dich frei" -

### Atemtherapie Übungsgruppe

**Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr**

Wenn die körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu sehr belastet sind, so leidet die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Die psychophysische Atemtherapie kann stark entlastend bei unterschiedlichen Symptomen wirken, sie stärkt die Vitalität und hilft so, sich den Herausforderungen im Leben zu stellen und daran zu wachsen. Eine verbesserte Atemqualität fördert die Entfaltung der menschlichen Potentiale und trägt auch zu mehr Lebensfreude bei.

An diesen offenen Übungsabenden können bestimmte Themen erkundet, geübt und vertieft werden.

#### Termine und Themen:

**8. Jan.** Grundlagen der Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

**15. Jan.** Atemräume und ihre Bedeutung (zur Entlastung von HNO Symptomen)

**22. Jan.** Aufrichtung und Rückenstärke

**29. Jan.** Einführung in die "Bewusstheit der Bewegung" nach Moshe Feldenkrais

**5. Feb.** Bewusstheits-Übung - körperlich-emotional-geistige Präsenz

**12. Feb.** Die Heilkraft der Meditation - Atem-Meditation

**19. Feb.** Einführung in die Tinnitus Atemtherapie nach Maria Holl

**4. März** Tonus - Entspannung und Vitalität durch die Heilkraft des Atems

**11. März** Die Heilkraft der Stimme

**18. März** Grundlagen der Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

**25. März** Atemräume und ihre Bedeutung (zur Entlastung von HNO Symptomen)

**1. April** Aufrichtung und Rückenstärke (kein Scherz!)

**22. April** Einführung in die "Bewusstheit der Bewegung" nach Moshe Feldenkrais

**29. April** Bewusstheits-Übung - körperlich-emotional-geistige Präsenz

**6. Mai** Die Heilkraft der Meditation - Atem-Meditation

**13. Mai** Einführung in die Tinnitus Atemtherapie nach Maria Holl

**20. Mai** Tonus - Entspannung und Vitalität durch die Heilkraft des Atems

**27. Mai** Die Heilkraft der Stimme

**17. Juni** Grundlagen der Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

**24. Juni** Atemräume und ihre Bedeutung (zur Entlastung von HNO Symptomen)

**1. Juli** Aufrichtung und Rückenstärke

**8. Juli** Einführung in die "Bewusstheit der Bewegung" nach Moshe Feldenkrais

**22. Juli** Tonus - Entspannung und Vitalität durch die Heilkraft des Atems

#### Hinweis:

Die Teilnahme ist an einzelnen Abenden möglich und setzt weder akute HNO Symptome noch Vorerfahrungen voraus.

**Teilnahmebeitrag:** 20,- € je Abend

**Anmeldung:** Roland G. Krügel, Praxis für Atemtherapie, Tel. 089 82089710 [info@atmedichfrei.de](mailto:info@atmedichfrei.de)

**Bitte bis Freitag der Vorwoche anmelden, den Link dazu finden Sie auf der Homepage. Ab min. 4 TeilnehmerInnen findet die jeweilige Veranstaltung statt;**

## Atemtherapie Veranstaltungen

### KulturStation der GärtnerStiftung

**Frühjahr - Sommer 2020**



**mit Roland G. Krügel**

**Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker**

**HNO Klinik Dr. Gaertner**

**Possartstraße 33, 81679 München-Bogenhausen**