- **Atemtherapie offene Übungsgruppe Mittwoch**
  19.00 bis 20.30 Uhr, fortlaufende, offene Gruppe;
  ab 8. Januar 2020
- **Vortag "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 5. März 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 - Potientialentfaltung
- 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 Berührungs-übungen 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 5. März (nicht am 30. 1. und 27.2.) 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
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