



"Die Heilkraft des Atems" Vortrag 16. Sept.

"Atem und Freiheit" Kurs ab Di. 21. Sept.

"Atem und Freiheit" Retreat 22. - 24. Okt.

mit Roland G. Krügel

Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker



Praxis für Atemtherapie und Voice Dialogue
Holzstr. 4 Peace Zentrum, 80469 München
Tel. 089 82089710 info@atmedichfrei.de

www.atmedichfrei.de

"Die Heilkraft des Atems" - Vortrag

Ganzheitliche Atemtherapie im Wandel des Gesundheitsbewusstseins

Do. 16. Sept. 2021, 19 - 20.30 Uhr

Die Corona-Maßnahmen haben zu menschlicher Isolation, Anpassung, Angst, Wut, Widerstand und zu einer Spaltung in unserer Gesellschaft geführt. Stress und seelische Belastungen hinterlassen ihre Spuren in der unbewussten Atemqualität und verursachen maßgeblich eine Immunabwehrschwächung. Insofern kommt dem natürlichen, freien Atem noch mehr Bedeutung zu - als Weg zu sich selbst. Der Atem ist Ausdruck unserer Lebendigkeit und er stärkt das Urvertrauen ins Leben. Stressabbau, innere Balance und sanfte Vitalisierung des Atems, stärkt das Nervensystem, macht den Menschen belastbarer, lebensfroher und kreativer. So können sich Ängste und Sorgen (Opferhaltung) in eine individuelle und kreative Gesundheitsvorsorge wandeln.

Vortragsthemen:

- die Bedeutung des Atems für den Menschen
- Gesundheitsbewusstsein im Wandel - vom Symptom zur Heilung
- das Körper, Geist, Seele Modell und ein ganzheitliches Erleben (C. G. Jung)
- vom Atemmuster zur Potentialentfaltung
- praktische Übungen und Hinweise für den Alltag

Am Ende des Vortrages geht der Referent gerne noch auf Ihre Fragen ein.

Anmeldung: erwünscht, GaertnerStiftung

Teilnahmebeitrag: kostenlos

Ort: GaertnerStiftung, Possartstr. 33, 81679 München

"Atem und Freiheit"

Atem-Bewusstsein in Kommunikation
Wöchentlicher Kurs, 8 Abende, ab Di. 21. Sept.

Der Atem ist meist eine unbewusste, vegetative Funktion, er kann aber bewusst erfahren, und damit zur vitalen Quelle von Veränderungsprozessen werden. Freiheit erwächst in der Bewusstheit und mit einer bedingungslosen Annahme von Unfreiheit. So kann sich eine Opferhaltung in Handlungsfähigkeit wandeln. Persönliche wie kollektive Symptome und Krisen haben in sich das Potential für eine erweiterte Achtsamkeit, Hingabe und Liebesfähigkeit. Neben Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen, geht es in diesem Kurs um Kommunikation und Begegnung. Ziel ist eine leibliche Seins-Erfahrung zu kultivieren sowie durch authentische und emphatische Kommunikation menschliche Potentiale zu entfalten.

Termine: 21.9./28.9./5.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11.2021 (nicht am 2.11.)

Anmeldung: schriftlich

Teilnahmebeitrag: 185-, €*

Ort: GaertnerStiftung, Possartstr. 33, 81679 München



"Atem und Freiheit" Workshop und Retreat

22. - 24. Oktober in Bad Kohlgrub



In diesem Retreat geht es um Transformationsprozesse persönlicher und kollektiver Themen, die vielleicht in den "Corona-Jahren" deutlich wurden. Was ist mir wirklich wichtig im Leben und wie möchte ich mein Potential zum Wohle des Ganzen umsetzen? Welche gesundheitlichen Themen drängen nach Heilung und was kann ich im Alltag dafür tun? Wie kann ich durch meine Kommunikationsfähigkeit erfüllendere Beziehungen leben? Dies könnten Fragestellungen sein, sich für diesen Retreat zu entscheiden.

Im Bewusstsein des Potentials, inmitten von persönlichen wie kollektiven Symptomen und Krisen, kann eine neue Achtsamkeit, Hingabe und Liebesfähigkeit erwachsen.

Ziel dieses Retreats ist mehr Bewusstheit, eine Stärkung der Gesundheit sowie Impulse zur Entfaltung des eigenen Potentials.

Methoden: Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf, Intuitives Atmen nach Karl Scherer, Atemtechniken nach Scott Schwenk sowie Bewusstheitsübung nach Christian Meyer und Eli-Jaxon-Bear;

Zeiten: Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Teilnahmebeitrag: 230,- €*
zuzüglich Übernachtungs- und Verpflegungskosten:
App. 55 € / Mehrbett 25 € je Person je Nacht;
Frühst. 9,5 € / HP 24,50 € / VP 37 €;

Ort: Landhaus Schönblick in Bad Kohlgrub
www.landhausschoenblick.de

Vorbereitung: Die Teilnahme an einer wöchentlichen Gruppe ab Di. 28. Sept. (19 - 20.30 Uhr - 8 Abende) in der GaertnerStiftung wäre ideal, ist jedoch keine Voraussetzung.

Anmeldung: Verbindliche schriftliche Anmeldung bis zum 30. Sept. 2021.



*Bei Anmeldung über Eventbrite fallen extra Kosten an, Sie können die Veranstaltungen auch in bar bezahlen.

Referent, Kurs-, Workshop- und Retreatleiter



Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker

Freiberuflicher Mitarbeiter der HNO-Klinik
Dr. Gaertner, München-Bogenhausen, seit 2015.

Information und Anmeldung für alle Veranstaltungen:

Praxis für Atemtherapie und Voice Dialogue
info@atmedichfrei.de, Tel. 089 82089710
www.atmedichfrei.de



www.gaertnerstiftung.de