

Ruhe und Kraft erfahren durch Atem und Bewegung

Wir Menschen sind aufgerichtet zwischen Himmel und Erde und loten diese Aufrichtung täglich neu aus. Eine gute Haltung begünstigt das Schwingen des Zwerchfells. Das lässt uns die Atmung tief und weit erfahren. Durch geschmeidige Bewegungen im eigenen Atemgeschehen wirken wir lösend auf die Muskulatur.

An diesem Abend nehmen wir unseren Atemrhythmus bewusster wahr. Wir erfahren Zusammenhänge zwischen der eigenen inneren Haltung und der äußeren Haltung und Aufrichtung, sowie zwischen Atem, Stimme und Bewegungsabläufen. Die angebotenen Übungen aus dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf sensibilisieren die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Sie wirken positiv auf Atemstörungen, das Nervensystem, die Durchblutung und die Spannungsverhältnisse der Muskulatur. Die Vitalkraft und die Lebensfreude werden geweckt. Die Atemarbeit kann zu einem persönlichen Entwicklungsweg werden.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Malou Brigitte Polz, Atempädagogin nach Ilse Middendorf

www.Malou-Polz.de