AUFATMEN
DURCHATMEN

LEBENSKRAFT UND
LEBENSFREUDE SPÜREN

ATEMKURS

2025

jeweils dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
(außer in Ferien + 03.06., Einstieg jederzeit möglich)
Martinusheim Ulm-Wiblingen

atemleben-ulm.de
Atempädagogik

Atem ist Leben
und eine starke Kraft in uns

Unser Atem reagiert auf jede körperliche Bewegung, jedes Gefühl, jede Empfindung. Er ist untrennbar von den natürlichen Kreisläufen, verbindet mein Innen mit meinem Außen, ist Träger meiner Stimme.

Meinem Atem lauschen—mich wahrnehmen—zur Ruhe kommen—loslassen—Gelassenheit fördern—Gesundheit stabilisieren—Ressourcen stärken

Die einfach auszuführenden Bewegungsabläufe können von Menschen jeden Alters, nach ihren jeweils eigenen Möglichkeiten, eigenständig ausgeführt werden und sind eine Hilfe im (Berufs)Alltag.

Ich freue mich auf Sie!

Rita Reck, Atempädagogin,
Atem-Tonus-Ton-Pädagogin

Termine 2025:
jeweils dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
(außer in Ferien + 03.06., Einstieg jederzeit möglich)

Veranstaltungsort:
Martinusheim, Dreifaltigkeitsweg 21,
89079 Ulm-Wiblingen

Gebühr: Viererkarte 60 € (gültig fünf Monate, jeweils erhältlich vor Ort)

Anmeldung: atemleben-ulm@t-online.de
oder telefonisch 0157 - 80994545

Die Anmeldung erfolgt nach Eingang, danach erhalten Sie eine Bestätigung und weitere Informationen

atemleben-ulm.de