

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Middendorf

Der Erfahrbare Atem wird als ganzheitliche Atemlehre vorgestellt. Um die Wirkweise kennenzulernen, arbeiten wir in diesem Seminar mit Atem und achtsamer Bewegung sowie mit Atem und Stimme beim Tönen. Die Übungsweisen finden im Sitz, im Stand oder auf dem Boden liegend statt.

Zu den Fortbildungszielen gehört die Erfahrung in folgenden Themenbereichen:

- Prinzipien der Atemlehre des Erfahrbaren Atems
- Wahrnehmung der eigenen Atemräume
- Wahrnehmung des persönlichen Atemrhythmus
- Erfahren von Druckpunkten zur Anwendung in akuten Stresssituationen
- Die ganzheitliche Wirkung der Vokalraum-Arbeit mit Hilfe des Tönens

Ort: Coburg München
Termin: 20. bis 21.04.2012 29. bis 30.06.2012

Kosten: 180,00 €

Fortbildungsnummer: 16/12
Fortbildungspunkte: 12

Referentin:



Alexa Hahn ist Atemtherapeutin, Dipl.-Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Entspannungspädagogin und Meditationslehrerin. Sie besitzt eine Zusatzqualifikation in Psychomotorik und Tanztherapie. Seit 1984 ist Sie Dozentin an der Medauschule, Berufsfachschule für Physiotherapie/Gymnastik in Coburg. Weiterhin ist sie als freie Referentin für Atem, Tanz und Meditation im In- und Ausland tätig.