

The background features a pattern of overlapping circles in various shades of blue. In the center, there is a white, stylized flower with multiple layers of petals.

# LEBENDIGER ATEM

**Einzelstunde Atempädagogik**

# Eine individuelle Reise zum lebendigen Atem

Wann hast du zum letzten Mal deinen Atem bewusst wahrgenommen?

Was hast du dabei beobachtet?

Viele Menschen atmen im Alltag oft unbewusst, halten den Atem an ohne es zu bemerken bzw. der Atem stockt, ist flach oder kann nicht frei fließen. Idealerweise ist der Atem frei und lebendig und passt sich spontan der jeweiligen Situation an.

## Was erwartet dich? 😊

Das Einlassen auf ein Atemgespräch zwischen KlientIn & Atempädagogin steht hier im Vordergrund. Sammlungsfähigkeit, Empfindung, Körper- & Atemwahrnehmung werden geschult. Das Grundprinzip lautet „sammeln–empfinden–atmen“. Körper, Geist und Seele fühlen sich angesprochen. Der Atem wird nicht willentlich gesteuert, dh. es ist keine Atemtechnik.

Ilse Middendorf sagt: „Wir lassen den Atem kommen, lassen ihn gehen und warten bis er von alleine wiederkommt.“

## Was hast du davon?

Grundlegende positive Veränderungen können entstehen. Der Mensch kann zu sich und seinem Atem finden und auf diese Weise innere und äußere Grenzen differenzierter wahrnehmen. Ein Weg zu mehr Lebendigkeit ist ein frei zugelassener, situationsangemessener Atem.

Werkzeuge dafür sind Angebote wie Berührung, Streichen, Schütteln, Dehnen, Halten, den Ausatem begleiten, im Einatem Raum geben, Druck geben, etc.

Dadurch können Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit, Lebendigkeit, Raum, Durchlässigkeit, Wohlspannung, Fokus, Präsenz, Wachheit, Achtsamkeit, Hingabe, Gelassenheit, innere Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit entstehen und sich bestenfalls Verspannungen lösen.

Es geht ums SEIN und nicht ums Tun / Müssen.

In dieser individuellen Atemreise kannst du den Atem als Anker zum Hier und Jetzt wahrnehmen.

## Für wen?

Alle, die sich selbst und ihren Atem besser kennen- und wahrnehmen lernen und mehr Gesundheit erfahren möchten.

## Mein Angebot

Einzelstunden (Auf Grundlage der Lehre von Ilse Middendorf (1910-2009), Atemtherapeutin)

## Über mich

Als Opernsängerin / Querflötistin beschäftige ich mich seit meinem 6. Lebensjahr mit dem Atem. Beim Singen / Flöte spielen steht der willentlich geführte Atem im Vordergrund, bei Ilse Middendorfs Atemlehre der frei zugelassene Atem.

## Kontakt

Bei Fragen kannst du mich gerne kontaktieren:  
celina.hubmann@gmx.at, +43(0)699 199 414 02

Ich freue mich seeeehr auf unsere gemeinsamen Atemerfahrungen!! Lass dich überraschen.

Danke für dein Vertrauen,  
Celina Hubmann

*Akad. Atempädagogin, Opernsängerin,  
Gesangs- & Querflötenpädagogin  
(Absolventin der fhg Innsbruck & Universität  
Mozarteum Salzburg)*

