

The background features a pattern of overlapping circles in various shades of blue. In the center, there is a white, stylized flower with five petals. The text is overlaid on this background.

LEBENDIGER ATEM

5 gemeinsame Atemabende in Salzburg Stadt

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 euch? 😊

Es geht darum den eigenen Körper über den Atem noch bewusster wahrzunehmen, den individuellen Atemrhythmus kennenzulernen und zu beobachten, wie sich der Atem auf bestimmte Bewegungen einstellt. Getönt wird zwischendurch auch. Hierbei gibt es kein richtig oder falsch. Jeder Atem fließt individuell, das ist das Spannende an dieser Arbeit.

Grundlage für unsere Atemarbeit ist die Atemlehre „DER ERFAHRBARE ATEM“ der deutschen Atemtherapeutin Ilse Middendorf (1910-2009).

Meine persönliche Reise zur Atempädagogik

Meine ersten Erfahrungen mit Middendorfs Atemlehre waren überwältigend, denn bereits nach der ersten Atemstunde waren plötzlich meine Sinne geschärft, z. B. konnte ich meine Umgebung viel deutlicher wahrnehmen und sehen, besser schmecken und riechen.

Daher habe ich mich entschieden, selbst die zweijährige Ausbildung zur Atempädagogin an der FH für Gesundheit in Innsbruck zu absolvieren.

Wann & wo?

- 5 Gruppen-Termine, jeweils 1,5 Stunden gemeinsame Atemzeit
- Nikolaus-von-Nissen-Straße 7, 5020 Salzburg

- an folgenden Tagen:

Di, 05.10.2021, 19:45-21:15;
Di, 12.10.2021, 19:45-21:15;
Di, 19.10.2021, 19:45-21:15;
Di, 26.10.2021, 19:45-21:15;
Di, 02.11.2021, 19:45-21:15

- Voraussetzung ist eine Teilnahme an allen 5 Terminen (Ausnahme im Krankheitsfall)
- Es gelten die aktuellen Corona-Maßnahmen
- 4-8 TeilnehmerInnen
- Energieausgleich: 15 € / Abend / Person

Was dürft ihr mitbringen?

- Bequeme Kleidung, Socken, Offenheit etwas Neues auszuprobieren & Entdeckerfreude

Kontakt

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

Ich freue mich seeeehr auf unsere gemeinsamen Atempfahrungen!! Lasst euch überraschen.

Danke für euer Vertrauen,
Celina Hubmann

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

PS.: Ich biete gerne bei Bedarf auch Atem-Einzelstunden an.

