

Wichtiger Hinweis

Inzwischen fanden einige Atemkurse in der Praxis wieder in Präsenz statt.

Vorerst sind alle Kurse wieder in Präsenz geplant. Sollte es die Situation erfordern, können Kurse wieder online stattfinden. Nach einer Anmeldung erhalten Sie die Information, wie der Kurs stattfindet.

Für die Präsenz-Kurse sind Impfung oder Test erforderlich, damit wir, wenn alle Platz genommen haben, die Maske abnehmen können.

Die Online Atemkurse am Samstag beginnen zu den angegebenen Kurszeiten, verkürzt auf jeweils 1,5 oder 2 Stunden. Dazu benötigen Sie einen PC mit Kamera und Mikro. Nach Ihrer Anmeldung – am besten per Mail – erhalten Sie kurz vor dem entsprechenden Termin einen Link, mit dem Sie sich mit der Software Zoom auf PC/Tablet/Mobiltelefon und aktuellem Betriebssystem einloggen können.

Kurse im Erfahrbaren Atem

Atem und Bewegung

Mittwochs fortlaufender Kurs von 19.00–20.30 Uhr

Kosten: pro Abend 13 Euro (Preis für Onlinekurse nach Absprache)

max. 8 TeilnehmerInnen/Einstieg für Anfänger

jederzeit möglich, bitte telefonisch anmelden

und *für alle, die nicht regelmäßig am Wochenkurs teilnehmen können
Samstags von 10.30–14.30 Uhr, inkl. Teepause*

– Teilnehmer*Innen mit Erfahrung

Termine: 15.01., 12.03., 4.06., 17.09. und 17.12.2022

– Einsteiger

Samstags von 11.00–14.00 Uhr, inkl. Teepause

Termine: 29.01., 26.02., 7.05., 11.06., 24.09., 12.11.2022

Kosten: 40 Euro (Preis für Onlinekurse nach Absprache)

Anmeldefrist: bis 5 Tage vor dem Termin

Vokalatemraumarbeit nach Ilse Middendorf

für Menschen, die den Erfahrbaren Atem, z. B. durch Kurse

oder eigene Arbeit kennen und für Sängerinnen und Sänger

Samstags von 10.30–14.30 Uhr, inkl. Teepause

Termine: 12.02., 2.04., 16.07., 8.10.2022

Kosten: 40 Euro (Onlinepreis nach Absprache)

Anmeldung bis 5 Tage vor dem Termin



Atem und Bewegung – zum Entspannen und Wohlfühlen
Kurs für Paare und Freunde

mit Partnerübungen zum Sammeln von neuen
Atem- und Körpererfahrungen und für gemeinsames Üben im Alltag
Freitags von 18–20 Uhr

Termine: 6.05., 10.06., 15.07., 16.09., 9.12.2022

Samstags von 15–17 Uhr

Termine: 15.01., 12.02., 12.03., 2.04., 8.10., 12.11.2022

Kosten: 50 Euro/pro Paar (Preis für Onlinekurse nach Absprache)

Anmeldung jeweils bis 5 Tage vor dem Termin

Vertiefungskurse

für alle, die sich schon länger mit dem Erfahrbaren Atem beschäftigen
Samstags, Termine stehen noch nicht fest

Kosten: pro Termin 50 Euro

Anmeldefrist: bis 5 Tage vor dem Termin

Kurse bei anderen Veranstaltern

Volkshochschule Dietzenbach

Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen

Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Kurs-Nr. Di I 120 in der VHS-Dietzenbach, M1 Bewegungshalle

Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Montags, ab 12.9.2022, 15.00–16.30 Uhr

15 Termine

Kursgebühr: 86 Euro; ermäßigt: 69 Euro; Kleinstgruppenzuschlag: 29 Euro

Atem und Stimme

Workshop – Premiumkleinstgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Sänger*innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Kurs-Nr. Di I 121 in der VHS-Dietzenbach, M1 Bewegungshalle

Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Termin: Samstag, 5.11.2022, 10–13 Uhr

1 Termin

Kursgebühr: 11 Euro; ermäßigt: 9 Euro; Kleinstgruppenzuschlag: 11 Euro

Informationen zur jeweiligen Anmeldung

bitte über die VHS, Telefon 06074-812266

www.vhs-dietzenbach.de

Kurse bei anderen Veranstaltern

Volkshochschule Dietzenbach

Wieder freier atmen!

Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Covid 19 Erkrankung.

– Premiumkleinstgruppe

Der Atem- und Bewegungskurs nach dem atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen können ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Kurs-Nr. Di 222-I 122A in der VHS-Dietzenbach, M1 Bewegungshalle

Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Termin: Montag, ab 31.10.2022, 17:00–18:30 Uhr

3 Termine

Kursgebühr: 34 Euro

Informationen zur jeweiligen Anmeldung

bitte über die VHS, Telefon 06074-812266

www.vhs-dietzenbach.de

Ev. Erwachsenenbildung Darmstadt

Befreiter Atmen- Mit dem Atem die eigene Lebendigkeit neu entdecken

Termin: Samstag, 26.11.2022, 9.30–12.30 Uhr
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt
Kosten: 25 Euro

Anmeldung bei der Ev. Erwachsenenbildung
Rheinstr. 31, 64283 Darmstadt
Tel. 06151-1362430, E-Mail: eeb@evangelisches-darmstadt.de

Meiner Stimme Kraft und Fülle geben

Atemvokalraumarbeit nach Prof. Ilse Middendorf
Workshop für SängerInnen und Menschen, die im Beruf viel sprechen
Termin: Samstag, 26.11.2022, 14.30–17.30 Uhr
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt
Kosten: 25 Euro

Anmeldung bei der Ev. Erwachsenenbildung
Rheinstr. 31, 64283 Darmstadt
Tel. 06151-1362430, E-Mail: eeb@evangelisches-darmstadt.de

Den „Erfahrbaren Atem“ gemeinsam erleben (ein Kurs für Paare)

Termine: Samstag, 9.12.2022, 15.00–17.30 Uhr
Freitag, 7.10.2022, 18.00–20.30 Uhr (auch einzeln buchbar)
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt
Kosten: 45 Euro/pro Paar und Termin; Termine sind einzeln buchbar

***Falls Sie noch weitere Informationen zu diesen Kursen wünschen,
bitte ich Sie, mich unter Telefon 06151-76758 anzurufen.***