

## 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 den Rücken stärken**

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 7.02.2022, 15.00–16.30 Uhr

18 Termine

Kursgebühr: 103 Euro; ermäßigt: 82 Euro; Kleinstgruppenschlag: 34 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, 9.07.2022, 10–13 Uhr

3 Termine

Kursgebühr: 16 Euro; ermäßigt: 13 Euro; Kleinstgruppenschlag: 4 Euro

#### **Informationen zur jeweiligen Anmeldung**

bitte über die VHS, Telefon 06074-812266

[www.vhs-dietzenbach.de](http://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 I 122 in der VHS-Dietzenbach, M1 Bewegungshalle*

*Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin*

*Termin: Montag, ab 28.03.2022, 17:00–18:30 Uhr*

*3 Termine*

*Kursgebühr: 17 Euro; ermäßigt: 14 Euro; Kleinstgruppenzuschlag: 17 Euro*

#### **Informationen zur jeweiligen Anmeldung**

*bitte über die VHS, Telefon 06074-812266*

*[www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)*

**Ev. Erwachsenenbildung Darmstadt**

**Mit Atemkraft den Rücken stärken**

Termin: Samstag, 26.03.2022, 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](mailto: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, 26.3.2022, 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](mailto:eeb@evangelisches-darmstadt.de)

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

Termine: Samstag, 2.04.2022, 15.00–17.30 Uhr  
Freitag, 6.05.2022, 18.00–20.30 Uhr (auch einzeln buchbar)  
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt  
Kosten: 25 Euro

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