

## **Wichtiger Hinweis**

*Inzwischen finden die Atemkurse wieder in Präsenz in der Praxis statt.*

*Online-Atemkurse plane ich etwa einmal innerhalb von zwei Monaten samstags für 1,5 Stunden. Die Termine lege ich kurzfristig fest. Interessenten werden entsprechend informiert.*

*Bei Interesse an Online-Kursen bitte nachfragen.*

*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.*

## **Ferienkurs im Erfahrbaren Atem ®**

### **Zu Atem kommen – mit dem Atem bewegen**

#### **Atemkurs-Erholung-Wandern-Entspannung**

*im BIEK Seminar Gästehaus im Odenwald in Hassenroth*

*von Dienstag, den 3. September, bis Freitag, den 6. September 2024*

**Bei Interesse bitte Namen und Email-Adresse schreiben,  
dann sende ich Ihnen den Prospekt zu.**

## Kurse im Erfahrbaren Atem

### **Atem und Bewegung**

Mittwochs fortlaufender Kurs von 19.00–20.30 Uhr

Kosten: pro Abend 13 Euro

max. 8 Teilnehmer\*innen/Einstieg für Anfänger\*innen

jederzeit möglich, bitte telefonisch anmelden

**und** für alle, die nicht regelmäßig am Wochenkurs teilnehmen können

Samstags von 10.30–14.30 Uhr, inkl. Teepause von ca. 50 Minuten

– Teilnehmer\*innen mit Erfahrung, Termine: 14.9. und 9.11.2024

Kosten: 40 Euro, Anmeldefrist: bis 5 Tage vor dem Termin

– Spezieller Termin für Einsteiger\*innen am Samstag 26.10.24 von 10.30–13.30 Uhr  
inkl. Teepause von ca. 30 Minuten

Kosten: 35 Euro, 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: 12.10. und 7.12.2024

Kosten: 40 Euro, 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: 28.6.2024

Samstags von 15–17 Uhr

Termine: 14.9. und 7.12.2024

Kosten: 50 Euro/pro Paar, 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 09.09.2024, 15.00–16.30 Uhr  
15 Termine

Kursgebühr: 87 Euro; ermäßigt: 70 Euro; Kleinstgruppenschlag: 21 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, 07.9.2024 von 10.00–13.00 Uhr  
1 Termin

Kursgebühr: 12 Euro; ermäßigt: 10 Euro; Kleinstgruppenschlag: 11 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, am 11.11, 18.11. und 2.12.2024, 17:00–18:30 Uhr

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

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

bitte über die VHS, Telefon 06074-812266

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

### **Ev. Erwachsenenbildung Darmstadt**

#### **Befreiter Atmen- Mit dem Atem die eigene Lebendigkeit neu entdecken**

Termin: Samstag, 23.11.2024, 9.30–12.30 Uhr  
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt  
Kosten: 25 Euro

#### **Meiner Stimme Kraft und Fülle geben**

Atemvokalraumarbeit nach Prof. Ilse Middendorf  
Workshop für SängerInnen und Menschen, die im Beruf viel sprechen  
Termin: Samstag, 23.11.2024, 14.30–17.30 Uhr  
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt  
Kosten: 25 Euro

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

Termin: Freitag, 20.9.2024, 17.30–20.00 Uhr und Samstag, 9.11.2024, 15.00–17.30 Uhr  
Kosten: 45 Euro/pro Paar und Termin

#### **Meditation zum Wochenausklang**

##### **mit einer Kombination aus Atem- und Bewegungsmeditation**

Für Menschen mit Erfahrung in Meditation und/ oder mit der Arbeit des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf.

An dem Abend nehmen wir uns ca. 90 Minuten Zeit um diese Art der Meditation kennenzulernen. Nach einer kurzen Einführung und Vorbereitung der verschiedenen Sequenzen werden wir eine Stunde für den gesamten Ablauf der Meditation haben. Nach der Meditation besteht die Möglichkeit für alle, die wollen bei einer Tasse Tee Erfahrungen auszutauschen und den Abend ausklingen zu lassen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken mitbringen. Für die Atem-Meditation sind Hocker vorhanden.

Leitung: Irmtraud Siebeneichner (Supervisorin, Atempädagogin)

Termin: Freitag, 29.11.2024, 17.30 –19.00 Uhr  
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.**

#### **Anmeldung bei der Ev. Erwachsenenbildung**

Kiesstr. 14, 64283 Darmstadt  
Tel. 06151-1362430, Fax:1362429  
E-Mail: eeb@evangelisches-darmstadt.de