

Wichtiger Hinweis

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

Termine für 2025 stehen noch nicht fest und werden hier nachgereicht.

**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 15 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: 25.01, 22.02., 26.04., 14.06., 05.07., 30.08., 25.10. und 29.11.2025

Kosten: 45 Euro, Anmeldefrist: bis 5 Tage vor dem Termin

– Spezieller Termin für Einsteiger*innen am Samstag 28.06.25 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: 08.02., 08.03., 05.04., 17.05., 13.09., 15.11. und 13.12.2025

Kosten: 45 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

Samstags von 15–17 Uhr, Termine: 22.02. und 25.10.2025 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

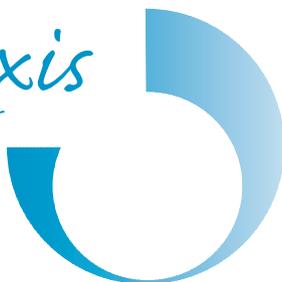
Samstags, den 22.03. und 27.09.2025, von 10.30 -14.30 Uhr

Kosten: pro Termin 50 Euro, Anmeldefrist: bis 5 Tage vor dem Termin

Atemmeditation zum Wochenausklang

Freitag, den 08.05.2025, von 18 bis 19:30 Uhr,

Kosten 25,00 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 17.02.2025, 15.00–16.30 Uhr
13 Termine

Kursgebühr: 75 Euro; ermäßigt: 60 Euro; Kleinstgruppenschlag: 19 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: Montag, 05.05., 19.05. und 02.06.2025 von 16.45–18.15 Uhr

Kursgebühr: 17 Euro; ermäßigt: 14 Euro; Kleinstgruppenschlag: 14 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 I 122 in der VHS-Dietzenbach, M1 Bewegungshalle

Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Termin: Montag, am 10.03, 17.03. und 30.03.2025, 16:45–18:15 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

Ev. Erwachsenenbildung Darmstadt - Ersatzkurse

Befreiter Atmen- Mit dem Atem die eigene Lebendigkeit neu entdecken

Termin: Samstag, 18.01.2025, 10:30 bis 13:30 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, 25.01.2025, 14.45–16.45 Uhr
in der Praxis für Supervision, Hölgesstr. 11, Darmstadt
Kosten: 25 Euro

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

Termine für 2025 stehen noch nicht fest und werden hier nachgereicht.
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)

Termine für 2025 stehen noch nicht fest und werden hier nachgereicht.
Kosten: 25 Euro

**Für Anmeldungen und weitere Informationen zu diesen Kursen
bitte ich Sie, mich unter Telefon 06151 – 76758 anzurufen oder
eine Mail zuschicken: irmtraud-siebeneichner@web.de**