



WIE WIR LEBEN, SO ATMEN WIR - WIE WIR ATMEN, SO LEBEN WIR



Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme

Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker
ATEMSCHULE.wien

Von der Kunst, genussvoll zu atmen und lustvoll zu leben

Der Atem kommt und geht und manchmal ruht er sogar. Er begleitet uns das ganze Leben – vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch. Und er ist nicht nur Begleiter, sondern unser Lebensquell par excellence. Ohne den permanenten Gas-Austausch können wir nicht existieren. Und der Rhythmus von Inspiration und Expiration ändert sich immer wieder. Wenn wir aufgereggt sind, atmen wir sehr oberflächlich. Wenn wir erschrecken, halten wir den Atem an. Wenn wir entspannt und zufrieden sind, dann schnurren wir tief und fest wie eine Katze. Der Atem ist also immer ein Spiegel unserer aktuellen Befindlichkeit.

Wenn wir lernen, in diesen Spiegel zu schauen, und kreativ mit ihm umzugehen, dann entwickelt sich eine eigene Dynamik.

Prof. Ilse Middendorf, die Grande Dame der Atemheilkunst, hat das erkannt. Sie hat die Lehre vom „Erfahrbaren Atem“ begründet und altes Wissen aus dem Osten den westlich orientierten Menschen zugänglich gemacht. Innere Sammlung, Körperempfindung und das bewusste Wahrnehmen des Atemgeschehens haben eine Auswirkung auf die Atemphasen und den Atemrhythmus. Unbewusstes wird bewusst. Wir nutzen diese Erkenntnis für unsere eigene Methode. Mit der Atemorientierten Körperarbeit fördern wir den natürlichen und freien Fluss des Atems, anstatt ihn durch eine Technik oder einschränkende Bewegungsabläufe in ein neues Korsett zu pressen.

Im aktiven Morgenprogramm erleben Sie am eigenen Leib, wie der Atem seine faszinierende Wirkkraft entfaltet. Leichte und achtsam ausgeführte Berührungen beruhigen den Atem, impulsive Bewegungen regen ihn an und die eigene Befindlichkeit ändert sich immer wieder. Neue Möglichkeiten können ausprobiert und durch einen verbalen Erfahrungsaustausch auch mental integriert werden. Durch die bewusste und differenzierte Wahrnehmung entsteht ein neues Körper- und Atembewusstsein. Schließlich ist die Eigenwahrnehmung der Schlüssel für ein gesundes, dynamisches und sinnvolles Leben.

Sie gewinnen Vitalität, fühlen sich schwungvoller und leben in Einklang mit sich und der Welt!

ÜBERBLICK ZUM VITALITÄTS-PROGRAMM

MONTAG

08:15 – 09:00 – Fit & Vital
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“
Vertraue dem Fluss deines Atems.
Er ist dein Weg zum Glück.
14:00 – 15:00 – Impuls-Workshop
„Wissenswertes über den Atem“

MITTWOCH

08:15 – 09:00 – Fit & Vital
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“
Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.

FREITAG

08:15 – 09:00 – Fit & Vital
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“
Je freier mein Atem fließt, desto vitaler bin ich.

DIENSTAG

08:15 – 09:00 – Fit & Vital
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“
Jede Atembewegung ist ein Geschenk von unschätzbarem Wert.

DONNERSTAG

08:15 – 09:00 – Fit & Vital
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“
Atmen ist empfangen, geben und vertrauen.

Zusatzleistungen - Optional buchbar

- Personal Training für individuelle Anliegen (z.B. Atem, Körper, Stimme)
- Atembehandlung auf der Liege zur ganzheitlichen Harmonisierung

ATEMWOCHE vom 19. bis 26.5.2024

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension mit der Aktion 7 = 6
- Unterbringung im schönen meerseitigen Doppelzimmer
- Geführter Stadtrundgang
- Teilnahme am Programm der Atemwoche

Pro Person ab Euro 840,-

Unterbringung

Im Doppelzimmer zur Meerseite: € 960,-

Im Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: € 1.080,-

Im Superior-Doppelzimmer zur Meerseite: € 1.080,-

Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.200,-

Die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist in den angeführten Preisen bereits inkludiert.

Ortstaxe exklusive (Euro 2,- pro Person/Tag.)