



Aufatmen & aufleben - Atemschule Wien

Atemorientierte Körperarbeit - Selbstfürsorge, die wirkt!

11.10. bis 18.10.2026

Ein glückliches, gesundes und sinnerfülltes Leben ist der Wunschtraum vieler Menschen. Einige realisieren diesen Traum spielerisch, andere arbeiten konsequent daran. Ratgeber und Coaches für alle Lebenslagen stehen hoch im Kurs. Seminare und Retreats zur Entschleunigung, Work-Life-Balance und Resilienz-Stärkung sind voll im Trend.

Dieser Boom ist einer „Atemlos“-Gesellschaft geschuldet, die pausenlos kommuniziert und konsumiert.

Aber keine Sorge, wir sind in guter Gesellschaft: Bereits in der Antike war die Lebenskunst – die Ars Vivendi – eine blühende Disziplin. Schon Pythagoras (circa 570 bis 510 v. Chr.) beschäftigte sich mit der richtigen Lebensführung. Aristoteles und Epikur widmeten sich sowohl der Selbstfürsorge als auch dem Genuss. Und die Atemschule Wien vermittelt entsprechend ihrem Motto „Von der Kunst, genussvoll zu atmen und lustvoll zu leben“ die zeitlose Kraft des Atems und der geschmeidigen Bewegung.

Der Atem ist die Superkraft unseres Lebens, der ständige Begleiter, der Seismograf. Etwa 20.000-mal pro Tag fließt er in den Körper ein, verlässt ihn wieder und gelegentlich macht er sogar eine Ruhepause. Er reagiert und wirkt auf jedes äußere Ereignis, jeden Gedanken, jede Emotion. Wenn wir lernen, den Atem zu beobachten und auf ihn zu hören, dann können wir sehr viel Positives im eigenen Leben bewirken. Wenn wir den Atem „als Leitseil des Lebens entdecken“, wie es Prof. Ilse Middendorf, die Grande Dame der Atemkunst, beschrieben hat, dann entwickelt sich ein kraftvolles und harmonisches Lebensgefühl. Im Vitalitäts-Programm erleben Sie die Wirkung der Atemorientierten Körperarbeit jeden Tag. Die Atemschule Wien hat ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm zusammengestellt, damit Sie sowohl die Übungen kennenlernen, verstehen und auch selbst anwenden können.

Ist ein glückliches, gesundes und sinnerfülltes Leben auch Ihr Wunschtraum? Dann sollte dieser Wunsch nicht nur ein Traum bleiben, sondern Wirklichkeit werden!

Der ATEM ist auf diesem Weg zur Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit ein höchst kompetenter Begleiter. Eine unsichtbare Kraftquelle, die in jeder Lebenslage für Sammlung, Klarheit, Mut und Freude sorgen kann.

Vitalitäts-Programm*: Aufatmen & aufleben

Atemorientierte Körperarbeit - Selbstfürsorge, die wirkt!

- 5x „Mit Esprit in den Tag“ Morgeneinheit in der Gruppe
- 1 x Vortrag: Der ATEM - Das Leitseil des Lebens
- 1 x Atem-Behandlung auf der Liege (75 Minuten)
- 1 x Atem.Körper.Dialog (60 Minuten)
- 1 x Workshop: Grundlagen der Atemorientierten Körperarbeit in der Gruppe (75 Minuten)

*Die Teilnahme an den Veranstaltungen 5 x „Mit Esprit in den Tag“ und Vortrag: „Der ATEM - Das Leitseil des Lebens“ steht sämtlichen Hotelgästen offen. Das gesamte Vitalitäts-Programm ist zum Preis von Euro 200,- pro Person zubuchbar. Bitte bei Reservierung bekannt geben.

INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension (es gilt die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6)
- Unterbringung im Doppelzimmer zur Landseite
- 5 x „Mit Esprit in den Tag“ Morgeneinheit in der Gruppe
- 1 x Vortrag: Der ATEM - Das Leitseil des Lebens
- Sämtliche Inklusivleistungen

Pro Person ab Euro 870,00

WEITERE KATEGORIEN:

Doppelzimmer mit Meerblick: **Euro 990,00**

Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **Euro 1.080,00**

Einzelzimmer Landseite: **Euro 900,00**

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **Euro 1.140,00**

Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **Euro 1.200,00**

Alle Tarife zuzüglich Ortstaxe.

Gesamtes Vitalitäts-Programm (siehe Detailprogramm) zubuchbar zum Preis von Euro 200,00 pro Person



DETAILPROGRAMM

Atemorientierte Körperarbeit - Selbstfürsorge, die wirkt!

Mit Esprit in den Tag (Teilnahme für alle Hotelgäste)

Im aktivierenden Morgenprogramm erleben Sie die faszinierende Wirkkraft Ihres Atems. Durch leichte, achtsam ausgeführte Bewegungen wird der Atem angeregt. Sein Rhythmus ändert sich immer wieder und damit auch die eigene Befindlichkeit. Sie sensibilisieren Ihre Fähigkeit, den eigenen Körper bewusst und vor allem differenziert wahrzunehmen. Die Propriozeption ist das Fundament für ein gesundes, dynamisches und sinnvolles Leben. (45 Min.)

Vortrag: Der ATEM - Das Leitseil des Lebens (Teilnahme für alle Hotelgäste)

In allen Kulturen der Welt hat der Atem einen besonderen Stellenwert. Bereits in der antiken Medizin in Griechenland ist von PNEUMA die Rede. Pneuma bedeutet nicht nur Luft, Hauch oder Atem, sondern auch Geist. In China wird der Atem und die Lebensenergie als QI bezeichnet. Und das lateinische Wort SPIRITUS steht für Geist ebenso wie für Atem. Im Vortrag lernen Sie u.a. wie die Atmung überhaupt funktioniert, welche Aufgabe das Zwerchfell hat und wie Sie den Parasympathikus aktivieren und damit das vegetative Nervensystem regulieren können. (45 Min.)

Zusätzliche Anmeldung erforderlich für folgende Programmpunkte:

Zuzahlung Euro 200,00 pro Person

Atem-Behandlung auf der Liege

Die Atem-Behandlung auf der Liege ist Wellness pur. Mit vielfältigen Interventionen - Berührung, Druck, Dehnung, Schwingung - wird der gesamte Körper von Fuß bis Kopf mit dem ureigenen Atemrhythmus synchronisiert. Lange Zeit bestehende Spannungen, Schmerzen und Blockaden können durch die zunehmende Ausbreitung der Atembewegung gelöst und gelockert werden. Sie erleben sich selbst als harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. (75 Min.)

Atem.Körper.Dialog

In diesem Setting - sitzend und stehend - lernen Sie Ihre tiefliegenden Ressourcen kennen, um individuelle Anliegen zu verwirklichen. Sie entdecken die Kraft der mühelosen Aufrichtung, aktivieren Ihr Zwerchfell, stärken Ihren Tonus und damit auch die Tonkraft Ihrer Stimme. Wenn Atem und Körper im Dialog sind, kann Unmögliches möglich werden. (60 Min.)

Workshop - Grundlagen der Atemorientierten Körperarbeit

Sie lernen einen neuen, ganzheitlichen Umgang mit dem Atemgeschehen kennen. Sie erfahren, was Atemräume sind und welche Wirkung ihre Aktivierung auf Ihr physisches, psychisches und mentales Wohlbefinden hat. Zudem wird Ihnen Relevantes über die drei Atemphasen vermittelt und warum eine Atempause so wichtig für das Nervensystem ist. (75 Min.)

Die ATEMSCHULE Wien

Die Journalistin Christa Maier und der Unternehmensentwickler Wolfgang Purucker haben 2019 die ATEMSCHULE Wien gegründet. Sowohl die langjährige Radio-Moderatorin als auch der ehemalige Elektrotechniker sehen Kommunikation im Sinne von Beziehung und Verbindung als zentrale Aufgabe des Lebens. „Mit dem Atem haben wir die essenziellste Verbindungsebene gefunden“, sagen die beiden und sie sind überzeugt, „dass wir erst mit und durch den Atem leben und lernen können.“ „Wir vermitteln die Atemorientierte Körperarbeit lustvoll und leicht. Der freudvolle, spielerische und experimentelle Charakter ist Methode.“ Die ATEMSCHULE Wien ist ein neuartiges Seminarzentrum, in dem - ausgehend von bewusster Atem- und Körperwahrnehmung - Menschen geschult werden, die ihre Vitalität, Kreativität und Produktivität nachhaltig fördern und entwickeln wollen. www.atemschule.wien