

--- Berlin ---

Grundkurse

3tägig – Freitag bis Sonntag

13.04.- 15.04.18 Michael Maar
15.06.- 17.06.18 Hiltrud Lampe
24.08.- 26.08.18 Gertrud Rohloff-Hecker
28.09.- 30.09.18 Michael Maar
16.11.- 18.11.18 Hiltrud Lampe
18.01.- 20.01.19 Gertrud Rohloff-Hecker
01.03.- 03.03.19 Michael Maar
Fr. 17:00 - 20:00
Preis: € 195,-* Sa. 09:00 - 12:30 + 16:00-18:30
So. 09:00 - 12:00

*Ab 2019: € 215,-

5tägig – Montag bis Freitag

15.10.- 19.10.18 Hiltrud Lampe
Preis: € 295,-* Mo. - Fr.: 09:00 - 12:15
Mo., Di., Do.: 16:00 - 17:30

*Ab 2019: € 320,-

wöchentlich - mittwochs

18.04. – 04.07.18 Michael Maar
Preis: € 192,- (12 Abende) - 19:00 - 20:30
11.04.18 kostenlose Schnupperstunde

Aufbaukurse

3tägig – Freitag bis Sonntag

Voraussetzung: Zwei Grundkurse.

04.05. - 06.05.18 - Hiltrud Lampe
Thema: "Vokalatemraumarbeit"
Preis: € 195,-* Zeiten: wie bei Grundkursen
*Ab 2019: € 215,-

wöchentlich – donnerstags

12.04. - 05.07.18 - Hiltrud Lampe
Preis: € 228,- (12 Abende) - 19:00 - 20:30

Intensivkurs – Sem. B24

in fester Gruppe (= Stufe 1 der Ausbildung)
26.11. - 30.11.18 (Erste von sechs Wochen)
Preis: 18 x € 179,- + 12 Einzelb. zu je € 50,-

--- Oberzent* ---

*Für das Navi: 64743 Beerfelden

Grundkurse

3tägig – Freitag bis Sonntag

22.06. - 24.06.18 Angelika Scheinost-Kupka
03.08. - 05.08.18 Karin Bukatz
05.10. - 07.10.18 Angelika Scheinost-Kupka
08.03. - 10.03.19 Angelika Scheinost-Kupka

Fr. 17:00 - 20:00
Sa. 09:00 - 12:30 + 16:00 - 18:30
So. 09:00 - 12:00
Preis: € 195,- (ab 2019: € 215,-)

5tägig – Montag bis Freitag

23.04. - 27.04.18 Angelika Scheinost-Kupka
05.11. - 09.11.18 Karin Bukatz

Mo. - Fr.: 09:00 - 12:15 und
Mo., Di., Do.: 16:00 - 17:30
Preis: € 295,- (ab 2019: € 320,-)

Intensivkurs – Sem. 27

In fester Gruppe (= Stufe 1 der Ausbildung)
06.05. - 12.05.18 (Erste von sechs Wochen)
Preis: 18 x € 179,- + 12 Einzelb. zu je € 50,-

.....

Ausbildung

in Berlin und Oberzent

18 x eine Woche, verteilt über 3 ½ Jahre.
Voraussetzung: Ein Intensivkurs (s.o.)

Beginn: Nach einem Intensivkurs oder später.
42 Monate x € 295,- + 36 Einzelbeh., je € 50,-

--- Andere Orte ---

Grundkurse

3tägig – Freitag bis Sonntag

Fr. 17:00 - 20:00
Sa. 09:00 - 12:30 + 16:00 - 18:30
So. 09:00 - 12:00
Preis: € 195,- (ab 2019: € 215,-)

Hamburg

08.06. - 10.06.2018 - Gertrud Rohloff-Hecker

Köln

31.08. - 02.09.18 Karin Bukatz

Heidelberg

08.06. - 10.06.18 Angelika Scheinost-Kupka

Ludwigsburg (Stg.)

19.10. - 21.10.18 Angelika Scheinost-Kupka

Heidelberg - donnerstags

12.04.– 19.07.18 (**nicht:** am 10.05., 24.05.,
31.05. und 07.06.18). - Zoe Heine.
Preis: € 142,- (13 Abende) - 19.15 - 20.45

Einzelbehandlungen

Termine nach Vereinbarung
Honorar pro Stunde (60 Minuten): € 70,-

Der Erfahrbare Atem

Mit der Fähigkeit, den Atem kommenzulassen und empfinden zu können, wächst auch die Fähigkeit, sich zu sammeln und dem Atem, **in Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit**, immer mehr die Führung überlassen zu können.

Den Atem zulassen und wahrzunehmen steigert die „**Empfindungsfähigkeit**“ und „**Sammlungsfähigkeit**“ und mit diesen die Fähigkeit, „**anwesend**“ und „**achtsam**“ zu sein.

Gleichzeitig wächst bei diesem Prozess das, was wir als „**Durchlässigkeit**“ für die Atembewegung bezeichnen und es ändert sich die **Haltung** des Menschen, sowohl die seines Körpers, als auch die seiner Sicht auf alle Aspekte des Lebens.

Die praktische Arbeit beginnen Sie günstigerweise mit der Teilnahme an einem **drei- bzw. fünftägigen oder wöchentlich stattfindenden Grundkurs**. Wir empfehlen, während eines Kurse eine **Einzelbehandlung** zu nehmen.

Es ist sinnvoll, einen weiteren Grundkurs im Abstand von einigen Monaten zu besuchen, da es hier sich um eine reine **Erfahrungsarbeit** handelt, bei der Sie, auch mit Übungsweisen der ersten Stunde, Neues erfahren können.

Eine Vertiefung ist in **Aufbaukursen** und in **Intensivkursen** möglich.

"Am Leitseil des Atems" (I. Middendorf) erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie

- gestresst sind und sich nach innerer Kraft und Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat,
- Ihre Gesundheit stabilisieren möchten,
- sich und ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger erfahren wollen,
- den Eutonys (= optimales Gleichgewicht zwischen Über- und Unterspannung) erleben möchten,
- den eigenen Atem- (Lebens-) Rhythmus, das eigene Maß finden wollen,
- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln.

www.atemtherapie-middendorf.de

Hier finden Sie alle Informationen und Termine. Anmeldung bitte **online** oder im Büro: Tel.: 06068 - 912026

Unterkunft: Angebote siehe Website.

Für Berlin: ab € 22,-/Nacht

Für Oberzent: ab € 17,-/Nacht

Anreise Oberzent – Falken-Gesäß

Zug: ICE bis Hanau, weiter mit

Regionalbahn nach Hetzbach.

Weiter mit Taxi* (€ 17,-) oder

Zug: ICE bis Mannheim, weiter mit Bahn bis Hirschhorn (Neckar). Weiter mit Taxi*(20,-)

*Taxi Sauter: Tel. 06068 - 1678. Vorbestellung erforderlich, da kein Taxi am Bahnhof.

Ilse-Middendorf-Institute für den Erfahrbaren Atem®

10777 Berlin (Schöneberg), Viktoria-Luise-Pl.9

64760 Oberzent* (Falken-Gesäß), Postweg 23

*Für das Navi: 64743 Beerfelden

Termine bis Februar 2019

Grundkurse

Aufbaukurse

Intensivkurse

Ausbildung

Einzelbehandlungen

Organisatorische Leitung und Büro

Helge Langguth – Elena Steinmann

Postweg 23, D – 64760 Oberzent

Tel.: 06068 - 912026

www.atemtherapie-middendorf.de

ateminstitut@web.de