

stimme & atem

Nora Simdorn

**Atemworkshops mit Nora Simdorn, Atemtherapeutin und Atempädagogin
nach I. Middendorf, Atem-Tonus-Ton-Trainerin**

Methode: Atem- und Bewegungsübungen nach Prof. Ilse Middendorf; im Sitzen, Stehen, Liegen und in Bewegung

Investition: Fr. 294.— je Workshop (inkl. Handout und 8.1% MwSt)

Atmen bringt die Körperstrukturen in Schwingung

Fokus geschmeidiges Muskelkostüm/durchlässige Gelenke, inneres+äusseres Lot

Start: Montag, 13.1.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr, 6x

Atem- und Bewegungs-Übungen nach Prof. Ilse Middendorf zielen darauf ab, das Gewebe sowohl von innen her in Bewegung zu bringen (-> Atembewegung/Zwerchfelldruckwelle) als auch durch Bewegungsabläufe (-> teilw. ähnlich wie im Callanetics). Diese Herangehensweise lässt dich erfahren, wie ein gutes Fundament es erleichtert, auf Spannungen ausgleichend zu wirken.

Im Workshop erfährst du hautnah

- Wie du mit dem Atem die Spannungen im Schulter-Hals-Nackebereich günstig beeinflussen kannst
- Wie die Atembewegung hilft, Spannungszustände im Rücken zu reduzieren
- Wie deine Gelenke „durchlässiger“ werden und deine Bewegungen geschmeidiger (-> schonender für die Gelenksstrukturen)
- Du lernst die Präsenz deines Innenraums kennen
- Und wie sich die innere Aufrichtung (Einsatz Tiefenmuskulatur) leichter anfühlen kann, wenn der eigene Innenraum präsent ist
- Wie du den Atem unterstützend in deiner Trainingsroutine (Callanetics, Pilates, Yoga, biken, joggen, golfen u.a.) einbauen kannst

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldeschluss: 3.1.2025 unter info@callaneticsbaden.ch