

## Getragen atmen - Haltung finden

Ein Kurs basierend auf der Methode des "Erfahrbaren Atems" (I. Middendorf)

**Samstag 27.6. von 14-17 Uhr im SAM (Thiergartenstr. 6, 63654 Büdingen)**

*Wie stehe ich im Leben?  
Was trägt mich – körperlich und innerlich?*

In diesem Kurs widmen wir uns dem feinen Zusammenspiel zwischen dem Atem und den tragenden Ebenen unseres Körpers (z.B. Beckenboden, Zwerchfell) und erkunden dessen Wirkung auf unsere Haltung.

Durch einfache Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, bewusstes Wahrnehmen, sowie das Erleben des eigenen Atemrhythmus entsteht ein Raum, in dem Sie Ihre natürliche Aufrichtung neu entdecken können. Dabei geht es nicht um "richtig" oder "falsch", sondern um ein persönliches Erspüren: *Wie kann ich mich mühelos tragen lassen?*

Inhalte:

- Wahrnehmung und Sensibilisierung für das persönliche Atemgeschehen
- Erkunden bestimmter Körpergegenden und ihrer Verbindungen
- Die Rolle der tragenden Ebenen für eine lebendige Haltung
- Loslassen von überflüssiger Spannung
- Finden von Stabilität und Leichtigkeit zugleich

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Körperwahrnehmung vertiefen und eine tragfähige, entspannte Haltung entwickeln möchten – unabhängig von Vorerfahrungen.

Gönnen Sie sich Zeit zum Spüren, Entdecken und Neu-Ausrichten.

Ich freue mich auf unsere Begegnung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein paar dickere Socken und Neugier auf sich selbst ;-)

Ausgleich: 50 Euro

**Fragen und Anmeldung:**

**Vicky Kemnitz**

**0176 569 23 769**

**[kontakt@das-meer-in-mir.de](mailto:kontakt@das-meer-in-mir.de)**

**weitere Informationen:**

**[www.das-meer-in-mir.de](http://www.das-meer-in-mir.de)**