

Kraftquelle Atem

Kursnummer	26Z230101
Beginn	Freitag, 06.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Christa Zander
Kursentgelt	20,00 €

Der Atem reagiert seismographisch auf unsere körperliche und psychische Verfassung. Wenn wir Stress, Sorgen oder Ängste haben, wird er kleiner und flacher und steht nicht mehr mit seinem ganzen Potenzial zur Verfügung. Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, den freien Atemfluss wieder sanft in Gang zu bringen. Ziel ist es, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden. Das geschieht nicht durch die Vermittlung von Atemtechniken, sondern durch Dehnen, Bewegung, Tönen und durch die akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens.

Mit etwas Übung und Geduld können Sie wieder aufatmen, durchatmen, Atem schöpfen.

Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen, die nach einer durchgestandenen Covid-19 Erkrankung noch mit Langzeitfolgen, insbesondere Atemproblemen zu tun haben.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2026	18:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)