Atem und Gelenke

Vertiefungsseminar

Kursnummer 26Z230106

Beginn Freitag, 13.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Christa Zander

Kursentgelt 20,00 €

Was hat der Atem mit den Gelenken zu tun?

Die Atemdruckwelle, ausgelöst durch die Schwingungen des Zwerchfells, setzt sich bei gelöster Muskulatur und lockeren Gelenken fort über Leisten, Beine, bis hin zu den Füßen; und von den Schultern über die Arme bis in die Hände und über die Halswirbelsäule bis in den Kopf. Dabei sind viele Gelenke zu passieren. Festhaltungen, Anspannung und Schmerz blockieren den freien Fluß des Atems, und die darin enthaltenen Lebenskräfte können nicht voll ausgeschöpft werden.
Es ist aber möglich, durch Atemübungen die Durchlässigkeit und Beweglichkeit der Gelenke zu fördern. Das tut nicht nur den Gelenken gut, sondern dem ganzen Menschen. Vitalität, Beweglichkeit und Balance - innere und äußere - können wachsen.

Die Übungen basieren auf der Atemlehre von Ilse Middendorf. Sie profitieren am meisten von diesem Seminar, wenn Sie einige Grundkenntnisse aus dieser Arbeit mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite