Entspannung und Selbstregulation durch Atemtherapie

Kursnummer 26Z230107

Beginn Samstag, 05.12.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Christa Zander

Kursentgelt 20,00 €

Sie erlernen in diesem Kurs einfache Atemübungen, die Ihnen helfen, zu große Anspannung abzubauen oder wohldosierte Anregung aufzubauen. Die Übungen basieren auf der Atemlehre von Ilse Middendorf. Sie erlernen keine Atemtechnik, sondern das bewusste, akzeptierende Wahrnehmen des Atem und der Körperempfindungen. Kann der Atem frei und im eigenen Rhythmus fließen, reguliert sich das Nervensystem in der gewünschten Weise: entspannend oder anregend. Das Ziel ist WOHLspannung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.12.2026	14:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite