

Herzensangelegenheit

Vertiefende Atemarbeit nach Ilse Middendorf

Kursnummer 26Z230115

Beginn Samstag, 28.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Christa Zander

Kursentgelt 30,00 €

Sie haben schon einmal die wohltuende Wirkung der Atemarbeit erlebt, das Kommen und Gehen lassen des Atems ohne willentliche Beeinflussung, das akzeptierende Wahrnehmen des Atemgeschehens? In diesem Seminar liegt der Fokus auf dem Herzen, besonders auf dem schützenden Raum, der das Herz umgibt. Es sei deutlich gesagt, dass es sich hier nicht um eine Therapie bei Herzproblemen handelt. Es wird aber das Bewusstsein für das Herz und den Herzraum gestärkt. Der Atem kann das Herz bewegen, stabilisieren und beruhigen.

Bei diesem Seminar werden Vorerfahrungen mit Middendorfscher Atemarbeit vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

28.02.2026 15:00 - 17:15 Uhr VHS Studienhaus, 503

14.03.2026 15:00 - 17:15 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

Herzensangelegenheit

Vertiefende Atemarbeit nach Ilse Middendorf

Kursnummer 26Z230115

Beginn Samstag, 28.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Christa Zander

Kursentgelt 30,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)