

## Referentin:



Rosa Meier, Fachausbildung zur Atempädagogin an der Schule des Erfahrbaren Atems, München, ausgebildete Entspannungspädagogin, Berlin.

## Angebot der Atem-Einzelbehandlung:

Eine Atem-Einzelbehandlung wirkt ganzheitlich, sie unterstützt die Selbstheilungskräfte und schenkt Energie, Stabilität und innere Balance.

## Rückfragen:

Rosa Meier  
Am Bahndamm 8, 85137 Walting-Pfünz  
☎ 08426 – 677



Foto: Rosel Eckstein / pixelio.de

## Für alle Kurse gilt:

### Information und Anmeldung:

Rosa Meier, ☎ 08426 677

### Verbindlichkeit der Anmeldung / Rücktritt:

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zu einem Werktag vor Kursbeginn möglich. Bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken oder Hüttenschuhe bzw. flache Hausschuhe sowie ein kleines Kissen, Matte und Decke; Getränk.

---

Kath. Erwachsenenbildung  
im Landkreis Eichstätt e. V.  
Pedettstraße 9, 85072 Eichstätt  
☎ 08421 – 3233 ■ Fax: 08421 – 3286  
E-Mail: [keb-ei@altmuehlnet.de](mailto:keb-ei@altmuehlnet.de)  
[www.keb-eichstaett.de](http://www.keb-eichstaett.de)



# Gönn´ Dir eine Atempause!

Atem-  
und Entspannungsübungen



Foto: Willi Haimerl / pixelio.de

Rosa Meier,  
Atem- und Entspannungspädagogin

Kurse  
1. Halbjahr 2024



Im Verbund KEB Eichstätt-Ingolstadt

## Aufatmen, Entspannen und die eigene Kraft spüren

Prof. Ilse Middendorf entwickelte mit dem „Erfahrbaren Atem“ eine Methode, bei der Körper, Geist und Seele als Einheit verstanden werden. Es geht darum, den normalerweise unbewussten Atem wahrzunehmen, ihn zu spüren, ohne ihn verändern zu wollen. Dieser individuelle Atemrhythmus trägt und gibt Kraft und Ruhe für den Alltag. Die ganzheitlichen Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und sind für jedes Lebensalter geeignet.

### Die Kraft des Atems...

- fördert das eigene Wohlbefinden, Vitalität und Kreativität
- regt die Selbstheilungskräfte an
- ist ein Weg der Selbsterfahrung für die persönliche Entwicklung und wirkt sich vorbeugend und heilsam aus u.a. bei:
  - Erschöpfungszuständen und Stress
  - Störungen des Herz– Kreislaufsystems bei zu hohem und zu niedrigem Blutdruck
  - Asthma, chronischer Bronchitis
  - Migräne
  - Depression und Ängsten
  - Tinnitus
  - Lebenskrisen und Trauer
  - Schwangerschaftsbegleitung

## Atem-Kurs-Termine 2024

Sich eine kleine Auszeit gönnen, aus eigener Atemquelle schöpfen, Stress reduzieren mit einfachen Atem- und Entspannungsübungen die heilsame und beruhigende Wirkung des Atems erfahren.

Jeweils mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr

- **Hilfreiche Atemübungen für einen guten und erholsamen Schlaf**  
28. Februar
- **Stille erfahren – Meditative Impulse und Zeit zum Aufatmen**  
27. März
- **Heilsame Atemübungen für bewegliche Gelenke**  
24. April
- **Unsere Sinne erfahren mit einfachen Atem- und Entspannungsübungen**  
29. Mai
- **„Geh´ aus mein Herz und suche Freud...“ Atemübungen für unser Wohlbefinden**  
26. Juni
- **Schwerpunkt Kopf – Einfache Atem- und Entspannungsübungen**  
24. Juli

**Gebühr pro Veranstaltung:** 10,00 €

**Ort jeweils:**  
85137 Pfünz, Moierhof  
Waltinger Str. 1 (neben Jugendhaus Schloss Pfünz)

## Atem-Tag 2024

Samstag, 17. Februar 9.15-16.30 Uhr

### Gönn´ Dir eine Atempause!

Aufatmen, entspannen, Kraft schöpfen und die heilsame Wirkung des Erfahrbaren Atems entdecken.

**Ort:** Jugendhaus Schloss Pfünz  
Waltinger Str. 3, 85137 Pfünz

**Gebühr:** 45,00 €

**Verpflegung:** 15,00 €

**Anmeldung:** 10. Februar

Eigener Kursprospekt erhältlich



Jugendhaus Schloss Pfünz

Foto: Michl

