

## 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:

Für alle Kurse gilt: die Anmeldung ist nur gültig mit der Überweisung der Kursgebühr. Die Kursgebühren werden nach der Anmeldung in Rechnung gestellt.

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@altmuehl.net](mailto:keb-ei@altmuehl.net)  
[www.keb-eichstaett.de](http://www.keb-eichstaett.de)



# Gönn´ Dir eine Atempause!

Dem Geheimnis des Erfahrbaren  
Atems näherkommen

Rosa Meier,  
Atem- und Entspannungspädagogin

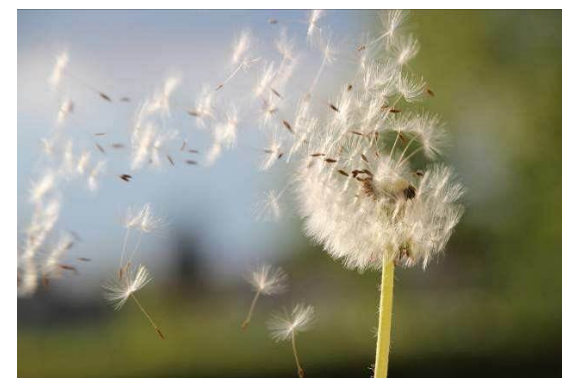


Foto: Willi Haimerl / pixelio.de

**Samstag, 17. Februar 2024**  
Jugendhaus Schloss Pfünz



Im Verbund KEB Eichstätt-Ingolstadt

## Gönn´ Dir eine Atempause! Dem Geheimnis des Erfahrbaren Atems näherkommen

Ob Stress, Kreativitätsblockaden oder körperliche Beschwerden: den eigenen Atemrhythmus zu entdecken, kann der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit sein.

Bei der ganzheitlichen Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf werden Körper, Geist und Seele als Einheit verstanden. Es geht darum, den normalerweise unbewussten, unwillkürlichen Atem wahrzunehmen, ihn zu spüren, ohne ihn verändern zu wollen.

Wenn die drei Einheiten Einatmen, Ausatmen, Atemruhe in ihrer Qualität und in ihrer Zeit ausgeglichen sind, entsteht ein Rhythmus, der beruhigt und trägt.

Der Atem schafft ein Gleichgewicht, das hilft, zu Lösungen und neuen Ideen zu kommen.

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen sowie meditativen Impulsen lernen wir uns zu entspannen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

Die Übungen sprechen besonders Menschen an, die das Bedürfnis haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln, die ihre Kreativität wieder in sich entdecken und leben wollen und die sich nicht nur entspannen, sondern das optimale Gleichgewicht in den Spannungsverhältnissen erleben wollen. Sie sind für jedes Lebensalter geeignet.

## Programm Samstag, 17. Februar 2024

9.15 Uhr  
**Den eigenen Atemrhythmus und  
Grundübungen des Erfahrbaren Atems  
kennenlernen**

Kaffeepause

10.45 Uhr  
**Unser Herz – aufatmen lassen mit heilsamen  
Atemübungen**

12.00 Uhr  
Mittagspause

13.30 Uhr  
**Achtsames Gehen in die Natur mit  
Atemübungen für unser Wohlbefinden und  
meditativen Impulsen**  
(vom Wetter abhängig)

14.30 Uhr  
Kaffee und Kuchen

15.00 Uhr  
**Mit anregenden und entspannenden  
Atemübungen die Kraft des Atems spüren**

16.30 Uhr  
Ende der Veranstaltung

## Hinweise

**Ort:** Jugendhaus Schloss Pfünz  
Pfünz, Waltinger Str. 3, 85137 Walting  
☎ 08426 9900-0

**Gebühr:** 45,00 €

**Verpflegung:** 15,00 €  
Bitte bei der Anmeldung angeben,  
ob normale oder fleischlose Kost  
gewünscht



Jugendhaus Schloss Pfünz

Foto: Michl

