

## In Einklang mit mir und der Welt

### Das eigene Maß entdecken!

Immer mehr, immer weiter, immer schneller! Extreme Anforderungen und der Wunsch nach Superlativen bestimmen unser Leben. Mit Begeisterung und Konzentration können wir sehr viel erreichen. Aber wann ist es eigentlich genug? Bin ich von meinem Tun wirklich erfüllt? Und wie ist der Kontakt zu mir und meinem Umfeld?

Die atemororientierte Körperarbeit ist eine hervorragende Methode, um die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen, innere Ressourcen aufzuspüren und das persönliche Maß auf lustvolle und spielerische Weise zu entdecken.

Wir arbeiten mit leichten und ganz sanften Bewegungen, mit kraftvollen Impulsen sowie mit der eigenen Stimme.

Sie gewinnen Gelassenheit, Selbstbewusstsein und Vitalität.

### Kurzbiographie

#### **Mag. Christa Maier**

Leiterin der ATEMSCHULE.wien  
Stimm-, Präsentations- und Auftritts-Coach  
Akad. Atempädagogin  
Atem-Tonus-Ton® Lehrende  
28 Jahre Kulturjournalistin ORF / Ö1



#### **Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker**

Leiter der ATEMSCHULE.wien  
Zertifiziert in Atem-Tonus-Ton®  
Unternehmensberater, Trainer  
Focusing-Begleiter und Coach



### Info

Termin	1.-3. Oktober 2021
Veranstalter	Schule des Daseins – Stift St. Lambrecht / Steiermark
Kosten	€ 220,- inkl. MwSt.
Anmeldung	<a href="http://www.schuledesdaseins.at">www.schuledesdaseins.at</a>
Info	<a href="http://www.atemschule.wien">www.atemschule.wien</a>