

## In der Ruhe liegt die Kraft

### Atemorientierte Körperarbeit als Ressource entdecken

Eine Pause machen, innehalten, Ruhe finden. Das ist gerade jetzt - in dieser herausfordernden Zeit des Wandels - der sehnlichste Wunsch vieler Menschen!

Aber WIE zur Ruhe kommen?

Der Atem ist dafür der beste Lehrmeister. Allein durch die Beobachtung der Atemphasen wandelt sich in kurzer Zeit der Atemrhythmus und eine Atemruhe kann entstehen. Durch leichte Bewegungen und kraftvolle Impulse wird das eigene Sein im HIER und JETZT leibhaftig erfahren. Verspannungen im ganzen Körper regulieren sich und wohltuende Ruhe breitet sich aus.

Mit der Atemorientierten Körperarbeit der ATEMSCHULE.Wien lernen Sie eine wirkungsvolle Methode, um Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit nachhaltig zu schärfen. Durch praktisches Tun entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen und diese können Sie dann in Ihrem Alltag sinnvoll anwenden.

### 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  
Atem-Tonus-Ton® Lehrender  
Unternehmensberater, Trainer  
Focusing-Begleiter und Coach



### Info

Termin 9.-11. Mai 2024  
Veranstalter Schule des Daseins – Stift St. Lambrecht / Steiermark  
Kosten € 230,- inkl. MwSt.  
Anmeldung [www.schuledesdaseins.at](http://www.schuledesdaseins.at)  
Info [www.atemschule.wien](http://www.atemschule.wien)