



**15. – 22. Mai sowie 18. – 25. September 2022**

**„Genussvoll atmen – lustvoll leben“**

Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme

Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker

ATEMSCHULE.wien

*Von der Kunst, genussvoll zu atmen und lustvoll zu leben*

*"Der Atem, der ist ein sonderbar' Ding. Wenn man so hinlebt, ist er rein gar nichts.  
Aber dann auf einmal, da spürt man nichts als ihn."*

So lässt sich der Atem in Anlehnung an das famose Rosenkavalier-Libretto von Hofmannsthal beschreiben.

Der Atem kommt und geht und manchmal ruht er sogar. Er begleitet uns das ganze Leben – vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch. Und er ist nicht nur Begleiter, sondern unser Lebensquell par excellence. Ohne den permanenten Gas-Austausch können wir nicht existieren. Und der Rhythmus von Inspiration und Expiration ändert sich immer wieder. Wenn wir aufgeregt sind, atmen wir sehr oberflächlich. Wenn wir erschrecken, halten wir den Atem an und wenn wir entspannt und zufrieden sind, dann schnurren wir tief und fest wie eine Katze. Der Atem spiegelt immer unsere aktuelle und individuelle Befindlichkeit.



*So wie wir atmen, so leben wir.*

*So wie wir leben, so atmen wir.*



In allen Kulturen der Welt hat der Atem einen besonderen Stellenwert. Bereits in der antiken Medizin in Griechenland ist von PNEUMA die Rede. Pneuma wurde nicht nur als Luft oder Hauch, sondern auch als Geist wahrgenommen. In China wird Atem und Lebensenergie mit QI bezeichnet. In Sanskrit heißt PRANA Lebensatem oder Lebenshauch.

Wenn wir uns auf unseren Atem einlassen, dann erfahren wir sehr viel über uns selbst. Wir entdecken unseren inneren Kern, unsere Substanz. Wir lernen Potentiale kennen und Blockaden lösen sich auf. Prof. Ilse Middendorf hat die Lehre vom „Erfahrbaren Atem“ begründet und altes Wissen aus dem Osten dem westlich orientierten Menschen zugänglich gemacht. Sie hat erkannt, dass sich durch die bewusste Wahrnehmung des Atemgeschehens die Atemphasen und der Atemrhythmus ändern. Wir nutzen diese Erkenntnis für unsere eigene Methode und bauen durch spezielle Bewegungsabläufe (sitzend – stehend - gehend) und durch einen verbalen Erfahrungsaustausch einen liebevollen Kontakt zu uns selbst auf. Dadurch entsteht ein neues Körper- und Atembewusstsein.

Sie gewinnen Vitalität, fühlen sich schwungvoller und leben in Einklang mit sich und der Welt!

## Überblick zum Vitalitäts-Programm

### Montag

- ❖ 08:15 – 09:00 – Fit & Vital  
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“

*Vertraue dem Fluss deines Atems.  
Er ist dein Weg zum Glück.*

### Dienstag

- ❖ 08:15 – 09:00 – Fit & Vital  
„Genussvoll atmen – lustvoll leben“

*Jede Atembewegung ist ein Geschenk  
von unschätzbarem Wert.*



### Mittwoch

- ❖ 08:15 – 09:00 – Fit & Vital „Genussvoll atmen – lustvoll leben“

*Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.*

### Donnerstag

- ❖ 08:15 – 09:00 – Fit & Vital „Genussvoll atmen – lustvoll leben“

*Atmen ist empfangen, geben und vertrauen.*

### Freitag

- ❖ 08:15 – 09:00 – Fit & Vital „Genussvoll atmen – lustvoll leben“

*Je freier mein Atem fließt, desto vitaler bin ich.*

 **ATEMSCHULE.WIEN**  
*Die Kunst, genussvoll zu atmen!*

Dieses Vitalitäts-Programm können Sie direkt im Hotel Miramar buchen.  
<https://www.hotel-miramar.info/de/zimmer-preise/packages-specials/>