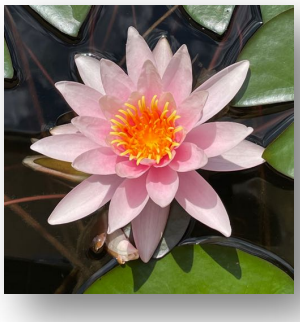
ATEMSCHULE.WIEN

Aufatmen & Aufleben
COPD Gruppen-Kurs Online



Mühelos atmen? Geht das überhaupt?

Mit Ihrer COPD-Erfahrung ist es vielleicht kaum vorstellbar, und dennoch ist eine Erleichterung möglich. Auch wenn die Atemorientierte Körperarbeit bisher noch nicht wissenschaftlich untersucht wurde, zeigen die Rückmeldungen, dass durch diese spezielle Art des Atem- und Körpertrainings eine physische Entlastung der Haltemuskulatur sowie eine Kräftigung der Atemmuskulatur erfolgt. Leichtigkeit und Vitalität breiten sich auch auf emotionaler und mentaler Ebene aus.

Damit diese wertvollen Erfahrungen im Alltag gemacht werden können, bietet die ATEMSCHULE.WIEN diesen wohltuenden Online-Kurs erneut an. Sie haben die Gelegenheit, ohne Ortswechsel an der Schulung teil zu nehmen. Sie bleiben bequem in Ihrer vertrauten Umgebung, die Ihnen Sicherheit und Orientierung bietet.

Die Atemorientierte Körperarbeit ist eine ganz sanfte Methode, die für jede und jeden geeignet ist. Wir arbeiten mit leichten Bewegungsübungen, mit kraft- und lustvollen Impulsen sowie mit der eigenen Stimme. Sie lernen Ihren Atem-Rhythmus und Ihre Körperspannung - den Tonus – kennen. Durch die bewusste Wahrnehmung wandeln sich Atem und Tonus. Es zeigen sich Ressourcen, die im Alltag durch die Fülle der Sinneseindrücke nicht realisiert werden. Ausgehend von den Füßen - dem Beginn des unteren Atembewegungsraums - arbeiten wir nach oben und stärken ganz gezielt die Ausatemkraft. Zudem wird der reflektorische Einatem mehr und mehr angeregt.

Durch das Online-Training entdecken Sie schlummernde Potenziale und Sie lernen, diese in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie wieder leicht aufatmen und vital leben können.

Sie wollen mitmachen: Anmeldung
Sie haben Fragen: info@atemschule.wien

Lesen Sie unsere Referenzen.

Gruppen-Kurs Online

- Termin: montags von 16 – 17 Uhr, 4. April – 20. Juni 2022
Ostermontag und Pfingstmontag frei
- Umfang/Dauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Gruppe: max. 8 Teilnehmende
- Kosten: pro Person € 200,-
- Technik: Zoom

Einzel-Training Online

einmalig für Neukunden

- Termin: nach Vereinbarung
- Umfgang/Dauer: 4 Einheiten zu je 45 Minuten
- Kosten: € 200,-
- Technik: Zoom

Individual-Training Online

- Termin: nach Vereinbarung
- Dauer: 60 Minuten
- Kosten: € 80,-
- Technik: Zoom

Sie benötigen einen Computer (iPad, Tablet oder Smartphone) mit Kamera und Mikrophon sowie einen Internetzugang.
Bei Fragen zur Technik bitte melden.

Atemschule M&P OG | Khekgasse 13/20 | 1230 Wien | Österreich HG Wien | HG-NR.: FN 507107x
Tel.: +43 664 382 1010 | E-Mail: info@atemschule.wien | Web: www.atemschule.wien