

*Die Kunst, genussvoll zu atmen!*

ATEMSCHULE.WIEN

*... zu Gast im Salzburgerhof Zell am See*

Die ATEMSCHULE.WIEN hat es sich zur Aufgabe gemacht, den gesundheitlichen, vitalen und kreativen Aspekt des Atems lustvoll und lebendig zu vermitteln.

Um so mehr freuen wir uns über die Initiative von Frau Holleis, den Salzburgerhof als neues Zentrum und Wirkungsstätte für achtsame Atem- und Körpererfahrung zu etablieren.



*"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 Libretto Hugo von Hofmannsthal für den „Rosenkavalier“ beschreiben.

Der Atem kommt und geht und manchmal ruht er sogar. Er begleitet uns das ganze Leben, und er ist nicht nur Begleiter, sondern der *Lebensquell par excellence*. Daher hat der Atem in allen Kulturen der Welt einen besonderen Stellenwert. Bereits in der antiken Medizin in Griechenland ist von PNEUMA die Rede. In China wird Atem und Lebensenergie mit QI bezeichnet und schon in den alten indischen Schriften ist von PRANA, dem Lebensatem oder Lebenshauch zu lesen.

## Die Kunst, genussvoll zu atmen!

Der Atem ist ein brillanter Spiegel des Lebens und zudem ein hervorragender Coach, um das eigene Wohlbefinden auf allen Ebenen zu fördern.

Prof. Ilse Middendorf, die Grande Dame der Atemtherapie, hat ihn als „Leitseil des Lebens“ bezeichnet. Daran anknüpfend dreht sich im Vitalitätsprogramm alles um dieses „Leitseil“. Sie entdecken in abwechslungsreichen Settings die sogenannte dritte Atemweise - den bewusst wahrgenommenen Atem! Er ist der Schlüssel, um die eigenen Atemräume auf sanfte Weise zu beleben und zu erweitern. Ihr Zwerchfell wird zum harmonischen Schwingen angeregt, lange anhaltende Spannungen und innere Blockaden können sich durch die Kraft der Atembewegung lösen. Eine tiefe Ruhe breitet sich aus, die eigenen Kräfte werden empfindbar und der Atem blüht so richtig auf.

*Wie ich atme, so lebe ich  
Wie ich lebe, so atme ich*

## Vitalitätsprogramm für Atem, Bewegung und Stimme

- 4 x „Genussvoll atmen – lustvoll leben“ Morgeneinheit (45 Minuten)
- 1 x Atem-Behandlung auf der Liege individuell (75 Minuten)
- 1 x Atem.Körper.Dialog individuell (60 Minuten)
- 1 x Interaktiver Workshop –  
Grundlagen der Atemorientierten Körperarbeit (75 Minuten)

## Termin

11. - 15. Oktober 2023 (Anreise 11. Oktober)

## Mit Esprit in den Tag Genussvoll atmen – lustvoll leben

Im aktiven Morgenprogramm erleben Sie auf lustvolle Weise die faszinierende Wirkkraft Ihres Atems. Durch leichte, achtsam ausgeführte Bewegungen wird der Atem angeregt. Sein Rhythmus ändert sich immer wieder und damit auch die eigene Befindlichkeit. Sie sensibilisieren Ihre Fähigkeit, den eigenen Körper bewusst und vor allem differenziert wahrzunehmen. Die Propriozeption ist das Fundament für ein gesundes, dynamisches und sinnvolles Leben.



## Atem-Behandlung auf der Liege

Die Atem-Behandlung auf der Liege ist Wellness pur. Mit ganz vielfältigen Interventionen - Berührung, Druck, Dehnung, Schwingung - wird der gesamte Körper von Fuß bis Kopf mit dem ureigenen Atemrhythmus synchronisiert. Lange Zeit bestehende Spannungen, Schmerzen und Blockaden können durch die zunehmende Ausbreitung der Atembewegung gelöst und gelockert werden. Sie erleben sich selbst als harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele.

## Atem.Körper.Dialog

In diesem Setting - sitzend und stehend - lernen Sie Ihre tiefliegenden Ressourcen kennen, um individuelle Anliegen zu verwirklichen. Sie entdecken die Kraft der mühelosen Aufrichtung, aktivieren Ihr Zwerchfell, stärken Ihren Tonus und damit auch die Tonkraft Ihrer Stimme. Wenn Atem und Körper im Dialog sind, kann Unmögliches möglich werden.

## Die ATEMSCHULE.WIEN

Die Journalistin Christa Maier und der Unternehmensentwickler Wolfgang Purucker haben die ATEMSCHULE.WIEN im Jahr 2019 gegründet. Sowohl die langjährige Radio-Moderatorin als auch der ehemalige Elektrotechniker sehen Kommunikation im Sinne von Beziehung und Verbindung als zentrale Aufgabe des Lebens. „Mit dem Atem haben wir die essenziellste Verbindungsebene gefunden“, sagen die beiden und sie sind überzeugt, „dass wir erst mit und durch den Atem leben und lernen können.“



Die ATEMSCHULE.WIEN ist ein neuartiges Seminarzentrum, in dem - ausgehend von bewusster Atem- und Körperwahrnehmung - Menschen geschult werden, die ihre Vitalität, Kreativität und Produktivität nachhaltig fördern und entwickeln wollen.

*„Wir vermitteln die Atemorientierte Körperarbeit  
 lustvoll und leicht.“*

*Der freudvolle, spielerische und experimentelle  
 Charakter ist Methode.“*

### Mag. Christa Maier

- Ganzheitliche Stimmbildung
- Coach für Auftritt, Präsentation und Moderation
- Akademische Atempädagogin
- Atem-Tonus-Ton® Lehrende
- 28 Jahre Ö1 Kultur-Journalistin

### Dipl.-Ing. (FH) Wolfgang Purucker

- Experte für Kommunikation und Interaktion
- Trainer und systemischer Coach
- Atem-Tonus-Ton® Lehrender
- Focusing Begleiter
- Unternehmensentwickler und Eigentümer von consult.PUR