

Unterwegs zur Gelassenheit

Sammlung – Klarheit – Vitalität

Eine Pause machen, innehalten, Ruhe finden - gerade in dieser extrem herausfordernden Zeit mit einem radikalen Wandel von gewohnten Normen und mit ständig neuen beruflichen und privaten Herausforderungen.

Aber WIE zur Ruhe kommen? Und sind Pausen überhaupt erlaubt? Der Atem ist diesbezüglich ein höchst kompetenter Ratgeber. Allein durch die Beobachtung der Atemphasen wandelt sich in kurzer Zeit der Atemrhythmus. Durch leichte Bewegungen, kraftvolle Impulse und Stimmeinsatz wird das eigene Sein im HIER und JETZT leibhaftig erfahren. Präsenz wird als neue Qualität spürbar.

Mit der Atemorientierten Körperarbeit aktivieren Sie auf einfache und lustvolle Weise Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit. Sie erkennen Ihre individuellen Spielräume und Sie entdecken tragfähige Ressourcen, um Ihr Leben vital, dynamisch und sehr gelassen zu gestalten.

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 18.-20. Mai 2023
Veranstalter Schule des Daseins – Stift St. Lambrecht / Steiermark
Kosten € 190,- inkl. MwSt.
Anmeldung www.schuledesdaseins.at
Info www.atemschule.wien