



# ATEMKLANG

Maria Köberle - Atem- und Stimmpädagogin

## **Atempause:**

In diesem Kurs wird in Gruppenarbeit mit Dehnungen und einfachen Bewegungsübungen der Atem in Fluss gebracht. Über die Sammlung spüren wir die Atembewegung und nehmen unseren Atem wahr. Die bewusste Wahrnehmung der Atembewegung ermöglicht körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Dadurch nehmen wir unsere eigene Lebendigkeit wahr, schöpfen Kraft und kommen zu innerer Gelassenheit. Die Beweglichkeit und Elastizität wird stark gefördert. Vor allem Rücken und Wirbelsäule werden entlastet - äußere und innere Haltung erfahren eine leichtere, mühelosere Aufrichtung.

- Bitte in bequemer Kleidung kommen und warme Socken mitbringen.
- Die Übungen sind in jedem Alter leicht erlernbar und es werden keine Kenntnisse und Fähigkeiten vorausgesetzt.
- Aufgrund der begrenzten Plätze geben Sie bitte bei einer Anmeldung unbedingt den gewünschten Termin mit an.
- Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

## **ATEMKURSE IN HEIDELBERG BLUMENSTRASSE 1**

Kurs I startet Mittwoch, 19.09.2018 um 17.30 Uhr

Kurs II startet Mittwoch, 19.09.2018 um 19.30 Uhr

Diese beiden Atemkurse finden fortlaufend das ganze Jahr über statt mit Ausnahme der Schulferienzeiten.

## **ATEMKURSE IN NECKARGEMÜND REICHENSTEINSTRASSE 3**

Kurs I startet Donnerstag, 13.09.2018 um 9.00 Uhr

Kurs II startet Donnerstag, 13.09.2018 um 17.30 Uhr

## **Kosten:**

### **Kosten für Einzeltherapie**

Die ersten drei Atembehandlungen empfehle ich im wöchentlichen Rhythmus. Die Weiteren in drei- bis vierwöchigen Abständen. Um den Therapieerfolg zu sichern, sind 10 atemtherapeutische Einzelstunden für den Einstieg empfehlenswert.

Gerne können Sie die atemtherapeutische Einzelarbeit auch bei sich zu Hause vereinbaren, sollten Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sein. Einzelstunde mit 60-90 Minuten: 80,- Euro.

Einzelstunde für den Einstieg in den Gruppenkurs: 50,- Euro

### **Kosten für Gruppentherapie**

Eine Kurseinheit beinhaltet 10 Abende

Kosten bei Buchung einer 10er Einheit: 13,- Euro pro Abend

Kosten bei Einzelbuchung: 15,- Euro pro Abend

Bitte melden Sie sich rechtzeitig telefonisch oder per E-Mail an!

Atem- und Stimmpädagogin  
Maria Köberle

Atem- und Stimmpädagogik  
Atemtherapie  
Workshops und Einzelarbeit

Blumenstraße 1  
69115 Heidelberg  
Tel: 0 62 23 – 72 98 685  
Fax: 0 32 12 – 10 40 645  
Web: [www.atem-klang.de](http://www.atem-klang.de)  
Email: [koeberle@atem-klang.de](mailto:koeberle@atem-klang.de)