

Sie möchten Ihren ureigenen Atem (wieder)entdecken und mit dem richtigen Ton überzeugend kommunizieren? Oft nehmen Nervosität und Unsicherheiten in Gesprächen unnötig Raum ein und spiegeln sich in Ihrer Stimme. Ein bewusster Atem hilft auch bei chronischen Schmerzen und Verspannungen oder löst Erschöpfungs- und Angstzustände. Durch die Lehre des "erfahrbaren Atems" nach Ilse Middendorf erfahren Sie über Ihren Atem Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

BAUERNSCHULE KANN AUCH



In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden ihren Atem aus physiologischer und emotionaler Sicht zu analysieren und den Körper als tragendes Instrument für Atem, Stimme und Kommunikation wahrzunehmen. Sie entdecken ihre Körpersprache als Ausdruck des Atems und erfahren Freude an der eigenen Stimmentfaltung. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich ganzheitlich tiefer verstehen wollen und Freude daran haben. Lassen Sie uns gemeinsam tief Luft holen.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Freitag, 12. bis Sonntag, 14. April 2024

Beginn: 15.00 Uhr, Ende nach dem Mittagessen

Ort: Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee, Frauenbergstr. 15, 88339 Bad Waldsee

Leitung: Regina Steinhauser, Bad Waldsee

Referentin: Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin, Gesangspädagogin, Bad Waldsee

(www.atem-bodensee-oberschwaben.de)

Kosten: 275 € (Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung)

Anmeldefrist: 01.04.2024; spätere Anmeldung nach Rücksprache möglich



Anmeldung & weitere Infos unter:

Telefon: 07524/4003-0

E-Mail: bauernschule@lbv-bw.de schwaebische-bauernschule.de