

# Zeit zum Durchatmen

---

16. – 18. Oktober 2020, Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg • Kellerweg 5 • 91459 Markt Erlbach  
Atemtherapeutin (Middendorf), Stimmpädagogin (AAP-Lehrtrainerin), Focusing-Beraterin (DAF), HP Psychotherapie  
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

## **Zeit zum Durchatmen, 16. – 18. Oktober 2020, EBZ Hesselberg**

Ausgepowert? Müde? Gestresst? Zeit zum Durchatmen! So entdecken Sie, wie der Atem Kraftquelle werden kann: zu mir kommen und meinem Körper achtsame Aufmerksamkeit schenken. Stress und (Ver)Spannungen lösen, innere Ruhe finden und neue Lebendigkeit entwickeln. Dehn- und Bewegungsübungen (im Sitzen und Stehen) aus der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem nach Middendorf helfen, den Atem bewusster wahrzunehmen, ihn zu vertiefen und zu beleben. Den eigenen Atem-Rhythmus zu finden, erfrischt Körper, Geist und Seele. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und stärken Widerstandskraft, schenken Ruhe und Gelassenheit, beflügeln Kreativität und Spiritualität.

**Leitung: Susanne Schrage**

**Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 220,50 € / DZ 209,50 € / o.Ü. 136,50 €**

**Veranstalter + Anmeldung: [www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)**