

ATEM – STIMME – FOCUSING

Seminare 2026

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg
Atem- und Stimpfpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

Frauenstimmen stärken, 6. – 7. März 2026, EBZ Hesselberg

Frauen brauchen starke Stimmen - im Alltag, im Beruf, in der Familie. Sich Gehör verschaffen, die Stimme erheben, ein Machtwort sprechen, unterrichten, verkündigen, vortragen, überzeugen, begeistern, streiten und leiten: Unsere Stimme bestimmt in hohem Maße erfolgreiche Kommunikation und lässt sich trainieren.

Inhaltliche Impulse wechseln ab mit Üben, individuelle Fragen haben Raum, konkrete Situationen können ausprobiert werden. Frauen(stimmen)spezifische Erkundungen zu Selbstbewusstsein, Kompetenz und Kommunikationsverhalten ergänzen das Programm. Sie entfalten Ihr persönliches Potential und können Frauenstärke in Stimmstärke verwandeln. Beginn: Freitag 16:00h, Ende: Samstag 16:30h

Kosten: EZ 207,50 € / DZ 201,50 € / o.Ü 144,50 €

Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de

Ein Tag zum Durchatmen, 25. April 2026, EBZ Hesselberg, 9:30 – 17 Uhr

Atmen Sie sich fit! Dehn- und Bewegungsübungen im Zusammenklang mit Ihrem Atemrhythmus bewirken Entspannung und sorgen für neue Energie. Erleben und Staunen Sie wie der Erfahrbare Atem Inneres und Äußeres wandeln kann. Körper, Geist und Seele werden erfrischt. Der Erfahrbare Atem ist ein westlicher Ansatz der Atempädagogik und hat sich als schnelle und nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe bewährt. Dieser Seminartag ist geeignet, um die Kraftquelle Atem neu kennenzulernen sowie Vertrautes aufzufrischen und zu vertiefen.

Kosten: 90,50 € (inkl. Stehkaffee zum Ankommen, Mittagessen, Nachmittagskaffee)

Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de

Zeit zum Durchatmen, 23. – 25. Oktober 2026, EBZ Hesselberg

Ausgepowert? Müde? Gestresst? Zeit zum Durchatmen!

In diesem Seminar entdecken Sie, wie der Atem zur Kraftquelle werden kann. Leichte Dehn- und Bewegungsübungen (im Sitzen und Stehen) aus der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem nach Middendorf helfen, Ihren Atem bewusster wahrzunehmen, ihn zu vertiefen und zu beleben. Den eigenen Atem-Rhythmus zu finden, erfrischt Körper, Geist und Seele. Stress und Spannungen können sich lösen, neue Lebendigkeit entwickelt sich. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und stärken Widerstandskraft, schenken Ruhe und Gelassenheit, beflügeln Kreativität und Spiritualität.

Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 270 € / DZ 257 € / o.Ü. 164 €

Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de

Zeit zum Durchatmen ONLINE per ZOOM, wöchentlich Freitag 9:00 – 10:00 Uhr

Atem und Bewegung für den Alltag. Zum Dranbleiben, Erinnern, Auffrischen und Vertiefen. Keine Kursbindung. Unkompliziertes Dabeisein immer, wenn es passt. Anmeldung per Mail: susanne.schrage@web.de

Kosten nach Selbsteinschätzung: ~ 15 €/h

ATEM – STIMME – FOCUSING

Seminare 2026

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg
Atem- und Stimpfpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

Mit Focusing leichter durchs Leben. Focusing-Training, 20.-22. März / 19.-21. Juni 2026, EBZ Hesselberg

Innehalten und zur Ruhe kommen, äußerlich und innerlich Freiraum schaffen, freundlichen Kontakt zum Körper herstellen, die innere Achtsamkeit auf das vage Gespürte lenken und damit eine Weile sein – das verändert etwas, setzt einen Prozess in Gang und bewirkt neue Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten, bisweilen überraschend und kreativ. Das ist Focusing und wurde von Eugene Gendlin als Methode zu Hilfe und Selbsthilfe entwickelt.

Focusing beschreibt eine spezifische Haltung des „Mit-sich-in-Kontakt-Seins“ und den Dialog mit dem Körper. Als Leitfaden für den Focusing-Prozess dienen sechs Schritte, die man lernen und für sich allein oder partnerschaftlich anwenden kann.

Focusing dient der Selbstfürsorge, fördert persönliche Entwicklung, unterstützt kreative Prozesse und spirituelle Suchbewegungen und hilft in Krisen und Konflikten. Es entstehen Freiraum im Alltäglichen, Klarheit, Entscheidungssicherheit und neue Handlungsschritte. Focusing ist ressourcenorientiert, stärkt Resilienz und dient der Burnout-Prophylaxe.

In diesem Seminar werden die Focusing-Basis-Werkzeuge vorgestellt und trainiert. Eigene Themen haben Raum. EinsteigerInnen wie Fortgeschrittene sind willkommen und profitieren gleichermaßen. Max. 12 TeilnehmerInnen.

Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 419 € / DZ 406 € / o.Ü. 313 €
Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de

CANTAMUS – der Chor auf Zeit, 25. – 27. September 2026, EBZ Hesselberg

Wir singen! Weil es gut tut, erfrischt und glücklich macht! Singen Sie mit!

Ein Wochenende lang gemeinsam singen. Im Chorklang schwelgen. Die Stimme pflegen. Musik von Bach bis Beatles und alles, was gefällt: leicht und schwierig, traurig, witzig, kurios und schräg, swingend, schmachtend, ernst und heiter... Dazu Stimmbildung, spielerisch und kreativ, die das Instrument Körper stärkt, Volumen und Resonanz fördert, Höhen und Tiefen auslotet und einen langen Atem beschert. Pausenzeiten locken mit Vollverpflegung und Gesprächen mit netten Menschen.

Und wir feiern 10 Jahre CANTAMUS – die Chorauszeit mit Sinn! Feiern Sie mit! Lieblingslieder aus 10 Jahren. Jubiläumsfest am Samstagabend mit offener Bühne, Verlosung und Überraschungen ...

Kosten: Übernachtung/Vollpension EZ 201 € / DZ 188 €
+ Seminargebühr 100 € (85 € bei Anmeldung bis 25.06.2026)
Anmeldung: siehe Flyer oder Homepage www.atem-stimme-focusing.de

Das Seminar soll bei Ihnen stattfinden?

Ob Workshop oder Seminar, einige Stunden, ein Tag oder ein ganzes Wochenende – fragen Sie nach einem individuellen Angebot. Außerdem sind jederzeit individuelle Einzelstunden in Nürnberg oder online möglich!