

Zeit zum Durchatmen 2026

25. April / 23. – 25. Oktober / jeden Freitag

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

NEU - Workshop ZEIT zum DURCHATMEN, 25. April 2026, 10 – 13 Uhr, Praxis Humboldtstraße 81 – NEU

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 Workshop ist geeignet um die Kraftquelle Atem neu kennenzulernen sowie Vertrautes aufzufrischen und zu vertiefen. Kosten: 45 € (inklusive Kaffee/Tee/kleine Stärkung zum Ankommen und Pause)

Anmeldung per Mail: susanne.schrage@web.de

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

Ausgepowert? Müde? Gestresst? Zeit zum Durchatmen! Erleben Sie, wie der Atem zur Kraftquelle werden kann: achtsames Spüren, Dehnen und Bewegen helfen, den Atem bewusster wahrzunehmen, ihn zu vertiefen und zu beleben. Das erfrischt Körper, Geist und Seele. Stress und Verspannungen können sich lösen, neue Lebendigkeit entsteht. 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, jeden FREITAG, 9 – 10h, online per Zoom

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