Zeit zum Durchatmen

Herbst-Workshop 24. Oktober 2026, 10-13h

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

Workshop ZEIT zum DURCHATMEN, 24. Oktober 2026, 10 – 13 Uhr, Praxis Humboldtstraße 81
Atme dich fit! Dehn- und Bewegungsübungen im Zusammenklang mit deinem Atemrhythmus bewirken Entspannung und sorgen für neue Energie. Erlebe und Staune 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, 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