

ANMELDESCHLUSS: 15. 04. 2015

für alle Wochenenden !!!

Berücksichtigung nach Eingang
der Anmeldung.

Kursgebühr: EUR 195,-,

Übernachtung mit Selbstverpflegung

Bettzeug: EUR 8,-

ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI

ARBEIT MIT DEM ERFAHRBAREN ATEM
NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

EINZELBEHANDLUNGEN

FORTBILDUNG UND AUSBILDUNG

GRUPPENARBEIT

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,
warme Socken, komplettes Bettzeug und
Bettwäsche (kann geliehen werden !)

ORT:

Seminarhaus Alte Apotheke

Untersteinbach

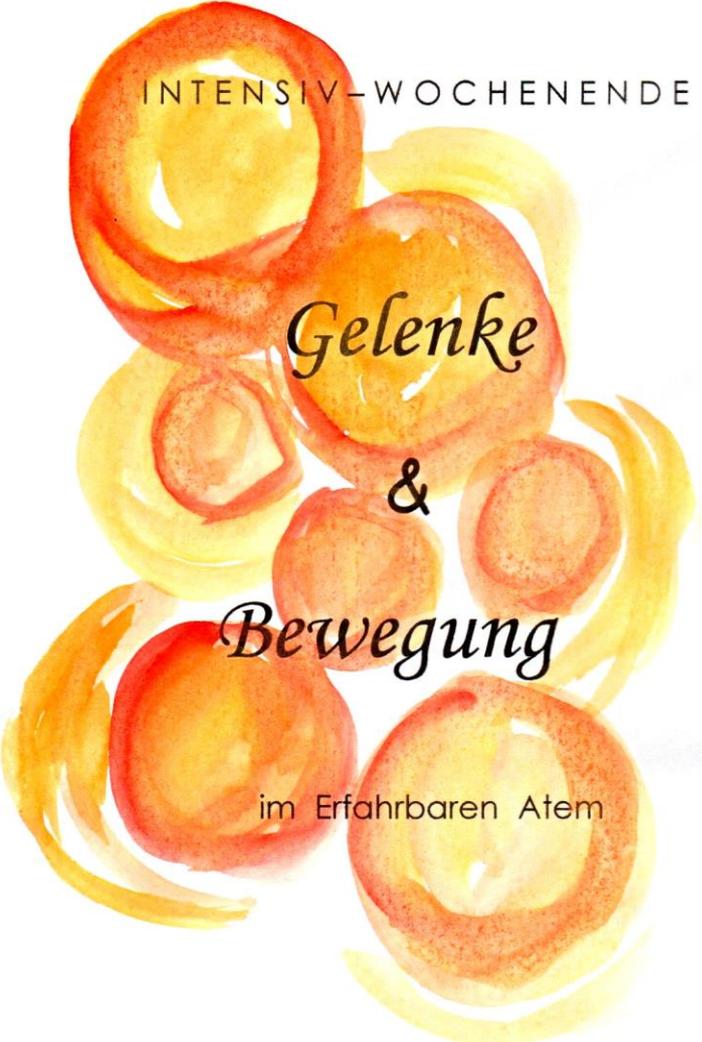
Hauptstraße 3

96181 Untersteinbach

Untersteinbach liegt an der Straße
zwischen Eitmann und Ebrach.
In Eitmann Richtung Oberschleichach,
Ebrach.

Zugreisende bis Ebelsbach/Eitmann
bei der Anmeldung Bescheid geben !!!

INTENSIV-WOCHENENDE



Gelenke

&

Bewegung

im Erfahrbaren Atem

Zur Auswahl:

I 19. - 21. Juni

II 26. - 28. Juni

III 25. - 27. September

IV 02. - 04. Oktober

Untersteinbach

2015



GUTE FAHRT!!!



Gelenke

Unsere Gelenke geben uns die unglaublichsten Möglichkeiten:
Vom Weichwerden für das Zulassen von Bewegung bis zum Fest- Hart- oder Steifwerden, z.B. um Widerstand leisten zu können.
Dazwischen liegt all unsere Bewegung! Wir können in einzelnen Bereichen (z.B. den Beinen) Festigkeit haben, während andere Gelenke uns gleichzeitig Biegsamkeit erlauben.
Unzählige Variationen machen unsere Reaktionsfähigkeit auf alles bewusst Gewollte oder überraschend plötzliche Geschehen aus. Hinwendung und Abwendung unseres ganzen Körpers wird so differenziert ermöglicht.

Die parallel vorhandene Möglichkeit in die jeweils nötige Form zu gehen, loszulassen oder stabil zu werden, ist eins der Wunderwerke im Aufbau unseres Körpers. Und immer können wir mit dem Spüren unserer Atemvorgänge substanziell erfahren, wie unmittelbar stark sich unsere seelischen Bewegungen (unser kommunikativer Ausdruck, unsere Gefühle u n d ihre Äußerungen) in der Funktion der Gelenke zeigen.

Haltlosigkeit, Unsicherheit, Steif- und Sturheit können wir in den Gelenken spüren und sie können sich über viele Jahre dort auch festsetzen.
Die bewusste, spürende Erkenntnis unserer inneren Gegebenheiten kann uns dazu verhelfen, wieder in viele Richtungen beweglicher zu werden.
Auch die Gelenke, und auch besonders sie, sind dankbar für die Zuwendung, die wir mit dem Atem bis in das Innere unseres Leibes schicken können.

Das für uns - je nach Alter, Körperbau, Geschlecht und Gesundheitszustand - mögliche freie Spiel unserer Gelenke kann uns Freiheit im Wiedererlangen von Beweglichkeit, körperlich und seelisch, und im Spüren einer bewussten Stabilität ermöglichen.

Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem bietet eine unglaubliche Übungsfülle an Möglichkeiten, uns selbst näher zu kommen und das ohne Anstrengung, Forderung und Wertung von außen. Wir selbst tragen das Maß für unsere Vorgänge, unser Erleben und ihre Wichtung in uns. Unser Atem zeigt uns die Tiefe unserer ganzen Person.

Wieder freue ich mich, mit allen Interessierten an so einem weit reichenden und weit wirkenden Thema arbeiten zu können.

Mit herzlichem Gruß,

Susanne Sorgenfrei