

Atem, Bewegung und Stimme

Gesundheitsförderung durch gezielte Übungen



Hannes Androsch
Akad. Atempädagoge

Ausbildung an der
FH Gesundheit Tirol
Mitglied des Berufsverbandes
„Atem Austria“

Atemübungen

- pflegen die Atemorgane und verbessern die Sauerstoffaufnahme
- schenken Ruhe, Gelassenheit und inneres Gleichgewicht
- ermöglichen einen wertschätzenden Blick auf sich selbst
- machen widerstandsfähig gegen Stress und Burnout, helfen bei Erschöpfung und Nervosität
- bewirken eine gesunde, flexible Haltung
- unterstützen bei Schwangerschaft und Geburt
- wirken komplementär zur medizinischen Behandlung bei Atemwegserkrankungen, psychischen Belastungen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, chronischen Schmerzen und Stimmproblemen
- erschließen den Atem als Quelle für Lebenskraft und Lebensfreude
- fördern Ihre Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Persönlichkeit

Atempädagogik ist eine sanfte und wirkungsvolle Methode. Sie spricht den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele an. Belastungen und ungünstige Gewohnheiten rufen Verspannungen, Unbehagen und unfreies Atmen hervor. Atemarbeit bringt den freien Fluss des Atems zurück. In der Gruppe wird im Sitzen auf dem Hocker, im Stehen und in der Bewegung im Raum geübt. Achtsam wird bewegt, gedehnt, gespürt und auch die Stimme einbezogen.

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

im Rahmen der Gesunden Gemeinde Zeiselmauer

Kursort:

Kindergarten Zeiselmauer, Holzgasse 6, Bewegungsraum

Kurszeit:

jeweils donnerstags
14. und 28. Sep. / 5. und 19. Okt. / 9., 16. und 23. Nov.

17:45 – 19:00 für Anfänger/innen
19:15 – 20:30 für Fortgeschrittene

Die Übungen sind für Menschen jeden Alters gut geeignet.

Kosten:

7 Einh. € 80 | 6 Einh. € 72 |
5 Einh. € 65
Bezahlung bitte nach der
1. Übungseinheit
(Zuschuss durch SVAgw und priv.
Krankenversicherung möglich)

Kursanmeldung:

bei Hannes Androsch
unter 0680/1110091
oder hannes@androsch.eu
bis spätestens 13.09.2017

Teilnehmer:

4 - 12 Personen

Internet:

www.aufatmen.androsch.eu