

Zoe Heine
Beratung – Coaching - Therapie
Persönlichkeitsentwicklung
Erfahrbarer Atem nach Prof. Ilse Middendorf®
Gewaltfreie Kommunikation



Wohlbefinden,

innere Kraft und Balance *durch Atem und Bewegung*

Sie sind auf der Suche nach einem Weg der Wohlbefinden, innere Kraft und Balance bringt.

Unser Weg in diesem Kurs heißt: der natürlich-bewusste Atem.

Der Atem durchdringt mit seiner Bewegung den ganzen Körper.

Ein durch den Atem geschultes Körperbewusstsein eröffnet uns die Möglichkeit Wohlspannung zu erleben. Dabei werden **Vitalität, Balance, Kreativität, Wohlbefinden, Gelassenheit, innere Ruhe, innere Kraft** und **Leichtigkeit** in einem bis jetzt unbekanntem Maße gepflegt und gefördert.

Der Erfahrbare Atem - so nannte Prof. Ilse Middendorf ihre Atemlehre - ermöglicht uns durch einfache, tiefwirkende Bewegungen den Atem zu erfahren, wie er gerade ist. Somit verzichten wir bewusst auf dem Einsatz von Atemtechniken die den Atem für äußere Zwecke nützen. In dem wir ihn erfahren, wird er freier, schenkt uns die Erfahrung des „getragen sein“, Kraft, Ruhe, Freude, natürliches Selbstbewusstsein und vieles mehr.

Bringen Sie bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

Leitung: Zoe Heine, Atemtherapeutin/Päd. für den Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf ®

Offene wöchentliche Kurse in Neckargemünd:

Montags: 10.30 – 12.00 Uhr - Freitags: 17:30 - 19 Uhr
Teilnahme nach Absprache Möglich

Anmeldung: info@praxis-zoeheine.de - Tel: 06223/8054541

Zoe Heine
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Atempäd./therap. nach Prof. Ilse Middendorf
Langwiesenäcker 8, 69151 Neckargemünd
www.praxis-zoeheine.de – Tel: 06223/8054541

Zoe Heine
Beratung – Coaching - Therapie
Persönlichkeitsentwicklung
Erfahrbarer Atem nach Prof. Ilse Middendorf®
Gewaltfreie Kommunikation

Vortrag in Neckargemünd:

"Ich atme, also bin ich" - die Atemtherapie von Ilse Middendorf.

Prof. Ilse Middendorf, die Grand Dame der Atemtherapie (1910 - 2009), gründete die Atemlehre "Der Erfahrbare Atem". Eine Lehre, die bewusst auf Atemtechniken verzichtet, und uns ermöglicht, den eigenen Atem zu erfahren, so wie er gerade ist. Eine Erfahrung, die uns sagt: Hier darf ich ich sein. Ein Weg, der uns Freiraum, Balance und natürliche Lebensfreude schenkt. Heute. Hier. Jetzt.

Bitte mitbringen: warme Socken.

Donnerstag 30.03.17 um 19:30 - 21 Uhr

Ort: Museum am Rathaus, Hauptstr. 25, 69151 Neckargemünd

Veranstalter: VHS Eberbach-Neckargemünd - Kursnummer: S17-30402

<https://www.vhs-eb-ng.de/index.php?id=48&kathaupt=11&knr=S17-30402&kursname=Ich+atme+also+bin+ich+-+die+Atemtherapie+von+Ilse+Middendorf+V&id=13>

In Heidelberg- Handschuhsheim : Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf - Wöchentlicher Grundkurs - Veranstalter: Ilse Middendorf-Institut 26.01. – 23.03.2017 donnerstags 19.15 – 20.45 Uhr – Leitung: Zoe Heine (9 Abende). **Anmeldung:** Tel. 06068/912026 - <http://erfahrbarer-atem.de/heidelberg/>

Zoe Heine
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Atempäd./therap. nach Prof. Ilse Middendorf
Langwiesenäcker 8, 69151 Neckargemünd
www.praxis-zoeheine.de – Tel: 06223/8054541