

Die Angebote des Aktionstages finden parallel an zwei Orten statt:

Atempädagogische Praxis im LiZ

Odenwaldstr. 10, 12161 Berlin-Friedenau
(U 9 Walter-Schreiber-Platz)

Workshops

11 - 13 Uhr Dem Asthma begegnen

durch Singen und atemzentrierte Körper- & Bewegungsarbeit
für Menschen mit und ohne Atemwegserkrankungen
Rahel Rabus und Anja Schneider

13 Uhr Atem in meiner Mitte

Einführung in die atemzentrierte Körperarbeit
Bettina Spreitz-Rundfeldt

14 Uhr Atem für einen lebendigen Rücken

Den Rücken erfahren: beweglich, lebendig, tragend
Imme Kolkmeier

15 Uhr Atem und Stehen

Das Stehen erforschen, die Erdung vertiefen, die Aufrichtung
erfahren
Nicola Caroli

Yoga & Atem

Großgörschenstraße 40, 10827 Berlin-Schöneberg
(U 7 Kleistpark, S1 Yorkstr./Großgörschenstr.)

Workshops

11 Uhr Atem bewegt den Rücken

Die Wirbelsäule in ihrer Aufrichtung und Beweglichkeit
erfahren
Claudia Hartmann

12 Uhr Die Lebensmelodie lauter werden lassen

Atemtherapie für Menschen mit Krebserkrankungen oder
anderen Lebensbelastungen
Heidi Krull

13 Uhr Atem und Bewegung

Sich selbst und anderen in der Atemarbeit begegnen
Bianca Müller

14 Uhr Stressbewältigung im Erfahrbaren Atem

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
Christine Ritt

15 Uhr Lebendiger Atem für eine klangvolle Stimme

Praktische Anregungen zur Erweiterung der stimmlichen
Möglichkeiten
Gertrud Kutscher

Die Einzelarbeit im Liegen können Sie an beiden Orten ab 12 Uhr kennenlernen.

Für Fragen und Gespräche stehen wir Ihnen in der gesamten Zeit von 11-16 Uhr zur Verfügung.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Socken mit.