

„Berlin atmet“

Aktionstag am 31. August 2014

Die Angebote finden parallel an zwei Orten statt:

Atempädagogische Praxis im LiZ

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

Yoga & Atem **Adresse geändert!**

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

Workshops

11 Uhr Atem und Lampenfieber

Lebendigkeit und Ausdrucksfreude wecken über
bewusste Atem- und Körperarbeit
Rahel Rabus

12 Uhr Atem – Stimme – Singen

Körperbewusste Stimmgebung aus dem bewussten
zugelassenen Atem
Anja Schneider

13 Uhr Stress lass nach!

Mit Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen
Imme Kolkmeier

14 Uhr Atem und Gelenke

Durchlässig und beweglich im Atemfluss
Bettina Spreitz-Rundfeldt

Workshops

11 Uhr Die Erde unter meinen Füßen

Die Füße in Verbindung mit dem Atem entdecken
Nicola Caroli

12 Uhr Atem und Bewegung

Den Beckenboden in seiner Lebendigkeit erleben
Susanne Schott-Atlas

13 Uhr Atem belebt den Rücken

Den Rücken als Raum der Geborgenheit und als Basis
für eine freie Stimme erfahren
Claudia Hartmann

14 Uhr Unsere Stimme – Atem wird hörbarer Klang

Praktische Anregungen für eine mühelose Stimme
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 11-15 Uhr zur Verfügung.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Socken mit.