



# *Berlin atmet*

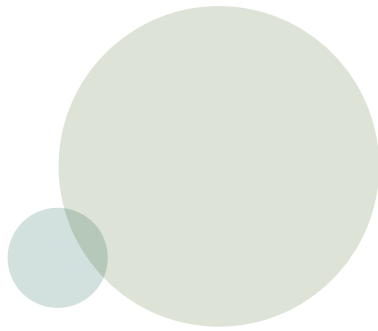
Veranstaltungen zum Thema Atmen  
Berlin 21.09.2010 - 24.10.2010





*„Der Atem ist das Tor zur Wirklichkeit.“*

indisch



# Atmen

...ist eine Selbstverständlichkeit.

Atmen ist die kraftvollste und zugleich sanfteste Unterstützung, um in den Wandlungen des Lebens im Fluss und im Gleichgewicht zu bleiben.

Lassen wir uns auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein, werden oft tiefe Lern- und Wachstumsprozesse erlebt und erfahren.

Ein bewusstes, zugelassenes und freies Atmen öffnet unsere inneren und äußeren Räume von Kraft und Lebensfreude und bereichert uns mit einer wachsenden Empfindungsfähigkeit für das Innen und Außen.

In dieser Broschüre stellen sich 18 Atemlehrer und Atemlehrerinnen vor, die für sich das Abenteuer des Atmens erfahren haben und sich entschieden haben dieses Abenteuer zu leben. Und sie haben sich ausserdem entschieden, andere Menschen in ihrem jeweiligen Erleben des Atmens professionell zu begleiten.

Wir widmen diese Broschüre von ganzem Herzen einer Berlinerin. Auf dem Gebiet des Atmens war Frau Prof. Ilse Middendorf eine sehr bedeutende Persönlichkeit. Sie hat

die Lehre des „Erfahrbaren Atems“ begründet und an viele Schüler weitergegeben.

Einige von ihnen finden Sie in diesem Heft. In diesem Jahr hätte Frau Prof. Ilse Middendorf ihren 100. Geburtstag gefeiert.

Anlässlich dieses Jubiläums findet in der Urania-Berlin eine Veranstaltung statt, zu der wir Sie herzlich einladen.

Im Anschluss an diese Veranstaltung stellen wir Ihnen in einem Aktionsmonat unsere Arbeit vor. Wir wenden uns an alle diejenigen, die interessiert sind, das Atmen für sich zu entdecken oder diejenigen, die erst mal schnuppern wollen.

Wir freuen uns auf Sie!




# Wie

In unserem Atem, in der Art und Weise wie er sich in uns ausbreitet, uns bewegt und uns durchschwingt, und ebenso in seinem Rhythmusgeschehen von Einatem, Ausatem und Atemruhe zeigt sich unser Leben wie in einem Spiegel. Unser individueller Atem steht in einem direkten Zusammenhang zu unseren körperlichen, seelischen und geistigen Befindlichkeiten und zu unserer Fähigkeit, im Gegenwärtigen verankert zu sein.

Wenden wir uns unserem Atem zu, dann wenden wir uns ganz selbstverständlich uns selbst zu.

Das „WIE“ und die Bewusstheit unseres Atmens wirken unmittelbar auf:

- unsere Stimme
  - den Tonus unserer Muskulatur
  - die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und unseres gesamten Körpers
  - unser Kreislaufsystem
  - unsere Körperhaltung
  - die Aktivität unserer Bauchorgane
  - den Sauerstoffgehalt in unserem Blut
  - unser Immunsystem
  - unser Selbstvertrauen und unser Selbstbewusstsein
  - unsere innere Balance und Entspannungsfähigkeit
  - unsere Lebenskraft, Lebensfreude und Vitalität
  - unser Wohlbefinden und unser „Im Leben Stehen“
  - unsere Authentizität
- 

# Erfahrung

„Atmen ist ein körperlicher Zustand - eine Funktion ebenso wie ein seelischer Ausdruck und ein geistiger Vorgang. Atem umfasst immer das Ganze eines Menschen, auch wenn wir dies noch nicht in unsere bisherigen Bewusstseinszustände, die in den meisten Fällen rational sind, zu heben vermögen.

Daher können wir das Atmen nicht vom Denken dirigieren lassen, weil es dadurch seinen ganzheitlichen Charakter verliert.

Für unser Verstandes-Bewusstsein kann Atmen rein funktional der Erhaltung des Körpers dienen; gehen wir aber über das Denken hinaus, so kann es uns einen neuen Lebensgrund eröffnen.

Bei entsprechender Entwicklung durchschwingt uns der Atem in ewiger Bewegung, bis auch die letzte Zelle durchlässig ist für bewusstes Leben und damit das menschliche Dasein öffnet für eine nichtendende Freude.

Freude wird zur Erfahrung, die das atmende Leben schenkt. Erfahrung setzt voraus:

Unvoreingenommenheit - keine Vorstellungen haben.

Erfahrung aus dem Erlebnis entstanden, ist Offenheit für Einflüsse, Mut zu Neuem, noch nicht Erlebtem, Neugier in gradueller Abstufung.

Erfahrung ist eine Seelenhaltung - keine intellektuelle Tätigkeit. Erst wenn ich erfahre, kann ich betrachten und mich auseinandersetzen mit allen anderen Seins-Komponenten.

Erfahrung kann zur Kraft werden, wenn sie integriert wird. Sie ist inneres Wissen, wenn sie mit Intuition verbunden ist. Sie ist Reflex, wenn sie sich wie bei einem Tier rein körperlich äußert.

Wenn ich erfahre, bin ich im Zustand des Lassens. Ich kann eine Erfahrung nicht tun, ich kann sie nicht „machen“.

Deshalb wird die Erfahrung im Üben am Atem besonders gefördert durch das Wahrnehmen und die Empfindungsfähigkeit.“

Ilse Middendorf





## Atemtherapeutin & Logopädin

### Anja Schneider

atemtherapeutische Einzelbehandlung, Kurse, Fortbildung  
Ausbildung am Institut für Atemlehre Berlin, E. Kemmann  
Dozentin für Atemtherapie an der IB-Schule für Logopädie  
Mitglied im dbl e.V und AFA e.V.

Terminvereinbarungen und Informationen  
**0176 - 96 77 51 91**  
atemundstimme@t-online.de

**Kursort:** LiZ, Logopädie im Zentrum  
Odenwaldstraße 10  
12161 Berlin-Friedenau  
www.liz-berlin.de



*„Der Atem sollte in uns eingehen, wie edle Perlen,  
dann gibt es keine Stelle, die er nicht erreichen könnte.“*

Wang Chung-Yu 1568-1644 n.Chr.



## Viola Pantenburg Rose Atemschule & Atemmassagen mobil

Atemlehrerin seit 1998  
Ausbildung bei Prof. Ilse Middendorf

**Atemmassagen mobil**  
für Büro, Theater, Film & Tagungen

**Atemkurse mobil**  
für Firmen, Schulen & Seminarzentren



Ebertystr. 49  
10249 Berlin  
030/427 20 44  
info@atemschule-massage.de  
www.atemschule-massage.de



### **Verena Richter**

Hebamme, Atemtherapie n. Middendorf,  
Beckenbodentrainerin n. Cantieni, Gestalttherapeutin

#### **Arbeitsgebiete**

Atem für alle (Gruppe und einzeln)  
Beckenbodentraining für alle (Gruppe und einzeln)  
Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt  
Krisenbegleitung mit gestalttherapeutischen Aspekten  
Geburtsvorbereitung und Rückbildung im  
Nachbarschaftsheim Schöneberg und UFA

#### **Berufsvereinigungen**

AFA  
Freiberuflicher Hebammenverband



### **Verena Richter**

Praxis  
Menzelstr7  
12157 Berlin  
030/8511496  
0173/9053043  
www.beckbo.de  
V.Richter@beckbo.de



### **Ausbildungen**

Atemtherapie am Middendorf-Institut in Berlin (1991)  
Körperpsychotherapie bei Schellenbaum  
in Orselina (2001)  
Zen-Schulung seit 2000 bei L. Tenryu Trenbreul, Berlin

### **Schwerpunkte**

Asthma- und Lungenerkrankungen, Atemstörungen  
Stress- und Burn-out  
Atem und Meditation  
Selbsterfahrung  
Arbeit mit Kindern  
Atemkurse auf Hiddensee



### **Astrid Therstappen**

Atemtherapeutin (AFA)  
Heilpraktikerin  
Körperpsychotherapeutin  
An der Stammbahn 218  
14532 Kleinmachnow  
033203/83884  
at.atem@web.de



### **Christian Großheim (HP)**

### **Cordula Albes (HP für Psychotherapie)**

Atempraxis seit 1987  
Weiterbildungen in Körper-Psychotherapie

## **Atem-Körpertherapie**

- als persönliche Entwicklungsarbeit
- u.a. bei Burn-out, Angst-  
und depressiven Störungen
- Stressbewältigung
- Meditation

Einzel- und Gruppenarbeit



### **Praxis**

Erdmannstr. 12  
10827 Berlin  
www.atempraxis.de  
c.grossheim@arcor.de  
c.albes@arcor.de  
030/2168115





### **Imme Kolkmeier**

Atempädagogin, Ausbildung am Institut  
für Atemlehre Berlin Erika Kemmann  
Mitglied der AFA  
Musikerin (Viola, Violine) und Musikpädagogin

Einzelstunden, fortlaufende Gruppen, Workshops

### **Atempraxis**

Grunewaldstr. 4  
12165 Berlin-Steglitz  
030/84 70 87 30  
[www.imme-kolkmeier.de](http://www.imme-kolkmeier.de)



### **Christine Ritt**

Atemtherapeutin/-pädagogin AFA®

Einzelarbeit  
Gruppenarbeit in verschiedenen Stadtbezirken  
Entwicklung und Partnerschaft für Paare und Kleingruppen  
Atemarbeit im Hospitz  
Termine nach telefonischer Vereinbarung  
Mitglied im Verband der AtempädagogInnen/-therapeutInnen  
Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V.  
AFA/BVA

### **Praxisanschrift**

Großbeerenstraße 54  
10965 Berlin  
030/76 76 85 85  
[atem@critt.de](mailto:atem@critt.de)  
[www.atembewegt.de](http://www.atembewegt.de)



### **Anke Frommberger**

Physiotherapeutin seit 1984  
Ausbildung in der Atemarbeit  
bei E. Kemmann-Huber 1992-95  
Zahlreiche Fort- und Weiterbildungen,  
u.a. Reiki II. Grad,  
Klangschalenmassage,  
Schamanische Heilweisen  
Freie Praxistätigkeit  
Einzelstunden  
Gruppen- / Wochenendseminare

### **Atem & Klang**



### **Anke Frommberger**

Atemtherapeutin &  
Physiotherapeutin  
Mommstr.60  
10629 Berlin  
030/86 42 48 51  
0172/78 33 460



*Frau Prof. Ilse Middendorf ( \*21.09.1910 †02.05.2009 )  
Begründerin des „Erfahrbaren Atems“.  
Sie wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden*

## **„Berlin atmet“ - Veranstaltungen anlässlich des 100. Geburtstages von Prof. Ilse Middendorf**

Die Veranstaltungen finden vom 21.09.2010 - 24.10.2010 statt. Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen wird erbeten.

### **Festveranstaltung**

Di 21.09.2010 18.00 - 22.00 h  
Eintritt frei

Einladung zur Festveranstaltung zum 100. Geburtstag von  
Frau Prof. Ilse Middendorf in der Urania, An der Urania 17, Berlin-Schöneberg

### **Anja Schneider**

Mi 29.09.2010 18.30 - 20.00 h  
Do 30.09.2010 9.30 - 11.00 h  
Mi 06.10.2010 18.30 - 20.00 h  
Do 07.10.2010 9.30 - 11.00 h  
Fr 08.10.2010 10.00 - 11.30 h  
je 10,00 € / max. 8 Personen

Schnuppertage im LiZ

Die Kurse richten sich an Interessierte, die die Atemarbeit kennenlernen möchten. Insbesondere wende ich mich an Menschen, die im medizinischen Bereich arbeiten. Es soll ein Einblick in die ganzheitliche Wirkweise und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Atemarbeit gegeben werden.

Information und Anmeldung: Anja Schneider

0176 /96 77 51 91, atemundstimme@t-online.de

Kursort: LiZ, Logopädie im Zentrum, Odenwaldstr. 10, 12161 Berlin-Friedenau,  
www.liz-berlin.de

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Atemeinzelstunden und Stimmbildung:

Information und Anmeldung: Anja Schneider, Postadresse: Brahmsstraße 46,  
12203 Berlin, 0176 – 96 77 51 91, atemundstimme@t-online.de

## Claudia Hartmann und Bärbel Kurth-Püttmann

Mi 22.09. - 20.10.2010  
18.45 - 20.00 h  
je 8,00 €

Mo 27.09. - 18.10.2010  
18.00 - 19.00 h  
je 8,00 €

Mi 29.09.2010  
18.30 - 20.00 h  
kostenfrei

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Atem – Bewegung – Stimme Information und Anmeldung:  
Claudia Hartmann 030/695 08 112, Bärbel Kurth-Püttmann 030/834 74 14  
Fidicinstr. 40, 2. Hof, 10965 Berlin, kontakt@atem-ton.de

Atem und Bewegung  
Information und Anmeldung: Claudia Hartmann 030/695 08 112  
Bärbel Kurth-Püttmann 030/834 74 14, Heselerstr. 22F, 14050 Berlin

Infoabend zum Erfahrbaren Atem, Information und Anmeldung:  
Claudia Hartmann 030/695 08 112, Bärbel Kurth-Püttmann 030/834 74 14  
Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, kontakt@atem-ton.de

Atemeinzelstunden Information und Anmeldung:  
Claudia Hartmann 030/695 08 112  
Bärbel Kurth-Püttmann 030/834 74 14, kontakt@atem-ton.de

## Heidi Krull

Fr 15.10. u. 22.10.2010  
16.00 - 18.30 h  
je 25,00 €

Mi 20.10.2010  
18.00 - 19.30 h  
kostenfrei

Mi 20.10.2010  
9.00 - 16.00 h  
40,00 €/Std.

Spüren, wie das Leben fließt. Gemeinsam in Bewegung,  
Ruhe und Achtsamkeit die Woche ausklingen lassen.  
Information und Anmeldung: Heidi Krull

Vortrag und kurzes Gruppenangebot zum Kennenlernen.  
Information und Anmeldung: Heidi Krull

Atemeinzelstunden zum Schnupperpreis  
Information und Anmeldung: Heidi Krull  
Fellbacher Str. 25, 13467 Berlin, 030/40 58 44 97, heidikrull@gmx.net

## Viola Pantenburg Rose

Sa 25.09.2010  
10.00 – 15.30 h

Sa 23.10.2010  
10.00 – 15.30 h

jeweils 75,00 €

Im gesamten Aktionszeitraum  
20 Minuten 15,00 €

„Atem der Bewegt“

Erdung, Zentrierung und Entfaltung entstehen, wenn ein in der Tiefe wurzelnder und damit  
näherer Atem gelebt werden kann. Ich stelle eine von mir entwickelte „Weise“ vor, wie  
ein näherer Atem integriert werden kann.

Information und Anmeldung: Viola Pantenburg Rose  
Stratum Lounge, Boxhagener Str. 16, Alte Pianofabrik, letzter Hof rechts  
10245 Berlin-Friedrichshain, 030/427 20 44, info@atemschule-massage.de

Atemmassagen als Angebot für Firmen zum kennen lernen  
Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Information und Anmeldung: Viola Pantenburg Rose  
030/427 20 44, info@atemschule-massage.de

## Cordula Albes und Christian Großheim

Di 28.09. u. 05.10.2010  
18.00 - 19.15 h  
je 8,00 €

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Kennenlernen der Gruppenarbeit  
Information und Anmeldung: Cordula Albes und Christian Großheim

Atemeinzelstunden, Information und Anmeldung: Cordula Albes und Christian Großheim  
Erdmannstr. 12, 10827 Berlin, 030/21 68 115, c.grossheim@arcor.de und c.albes@arcor.de

## Rahel Rabus

22.09. - 20.10.2010  
18.00 – 19.15 h  
5 Termine  
mittwochs  
75,00 €

01. - 03.10.2010  
Fr 18.00 h – So 13.00 h  
140,00 €

inkl. einer Atemeinzelstunde

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Freier Atem trotz Leistungsdruck im Musikeralltag – geht das?  
Fünf Übungseinheiten mit gezielten Atem-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen für Berufsmusiker.  
Information und Anmeldung: Rahel Rabus Praxis für Atem- und Körperarbeit

Positiver Umgang mit Lampenfieber – welche Rolle spielt dabei der Atem?  
Workshop in kleiner Gruppe mit praktischen Übungen zur Unterstützung und Vorbereitung  
des öffentlichen Auftretens. Für Musiker, Schauspieler, Redner u.a.  
Information und Anmeldung: Rahel Rabus, Praxis für Atem- und Körperarbeit

Atemeinzelstunden: Information und Anmeldung: Rahel Rabus Praxis für Atem- und Körperarbeit,  
Bennigsenstr. 17, 12159 Berlin-Friedenau, 030/852 68 13, 0176/672 675 74, info@rahelrabus.de

## Christine Ritt

Sa 02.10.2010  
10.00 – 17.30 Uhr  
60,00 €

So 10.10.2010  
11.00 – 15.00 h  
45,00 €

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Singen ist tönender Atem: Umgang mit Atem und Stimme  
Veranstaltungsort: Mirkaledo Institut, Weidenweg 62 Berlin-Friedrichshain  
Information und Anmeldung: Simon Jakob Drees, experimentelle Stimmarbeit 030/42 02 62 27  
und Christine Ritt, 030/76 76 85 85, atem@critt.de

Bewusste Entwicklung von Partnerschaft im Erfahrbaren Atem: Das Wahrnehmen der  
empfindungsbewussten, zugelassenen Atembewegung bildet die Grundlage dieser Arbeit.  
Sie richtet sich an Paare, die sich in der Partnerschaft bewusst erfahren und entwickeln möchten  
und auch an Interessierte, die Bewusstheit im zwischenmenschlichen Umgang suchen.  
Veranstaltungsort: Berlin-Kreuzberg, Information und Anmeldung: Christine Ritt

Atemeinzelstunden  
Information und Anmeldung: Christine Ritt

Sa 16.10.2010  
11.00 - 15.00 h

Offene Praxis  
Information und Anmeldung: Christine Ritt  
Großbeerenstr. 54, 10965 Berlin, 030/76 76 85 85, atem@critt.de

## Astrid Therstappen

30.09. - 21.10.2010  
4x Do 19.00 - 20.00 h  
40,00 €

27.09. - 18.10.2010  
4x Mo 17.00 - 18.00 h  
40,00 €

Sa 09.10.2010  
10.00 - 18.00 h  
60,00 €

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Einführung in die Gruppenarbeit Atem und Bewegung  
Information und Anmeldung: Astrid Therstappen

Atemarbeit für Kinder  
Information und Anmeldung: Astrid Therstappen

Atemsamstag zum „Schnuppern“.  
Information und Anmeldung: Astrid Therstappen

Atemeinzelstunden, Information und Anmeldung: Astrid Therstappen  
An der Stammbahn 218, 14532 Kleinmachnow, 033203/83884, at.atem@web.de

## Angelika Odenthal

Di 21.09. - 05.10.2010  
17.30 - 18.30 h  
jeweils 10,00 €

Sa 02.10.2010  
15.00 - 18.00 h

Im gesamten Aktionszeitraum  
45,00 €

Kraft – Ausdruck – Stimme  
Information und Anmeldung: Angelika Odenthal

Ausgeglichen und Bewegt  
Information und Anmeldung: Angelika Odenthal

Atemeinzelstunden, Information und Anmeldung:  
Angelika Odenthal, Schlehdornweg 20, 14532 Kleinmachnow  
033203/1811, bewegungspaedagogin@t-online.de

## Dagmar Schätzle

Buchung von Atemeinzelstunden  
im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Atemeinzelstunden werden nach dem Aktionszeitraum erteilt. Bei Buchung von 5  
zusammenhängenden Atemeinzelstunden 190,00 €.

Information und Anmeldung: Dagmar Schätzle, Bismarckallee 23, 14193 Berlin  
030/89 09 64 67, info@dagmarschaetzle.de

## Verena Richter

Do 23.09. - 21.10.2010  
19.00 - 20.30 h 5 Abende  
50,00 €

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Atemfit für alle  
Information und Anmeldung: Verena Richter

Atem- oder Beckenbodeneinzelstunde  
Information und Anmeldung: Verena Richter, Menzelstr. 7, 12157 Berlin  
030/851 14 96, 0173/90 53 043, v.richter@beckbo.de

## Anke Frommberger

Di 28.09. u. 05.10.2010  
19.00 - 20.30 h  
je 10,00 € / max. 5 Personen

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

## Rachel Ammon

26.09 - 24.10.2010  
sonntags 10.00 - 13.00 h  
Schnupper-Workshop: 35,00 €  
Buchung aller 5 Workshops: 150,00 €

## Gertrud Kutscher

Sa 02.10.2010  
14.00 - 18.00 h  
45,00 €

## Imme Kolkmeier

Sa 25.09. - 26.09.2010  
Sa u. So 10.00 - 17.00 h  
180,00 €

Fr 01.10.2010  
19.00 - 20.30 h  
10,00 €

Mo 11.10. - 15.10.2010  
Mo - Fr jeweils 9.00 - 10.15 h  
50,00 €

Im gesamten Aktionszeitraum  
40,00 €

Atem und Klang  
Information und Anmeldung: Anke Frommberger

Atemeinzelstunden Information und Anmeldung: Anke Frommberger  
Mommensenstr. 60, 10629 Berlin, 030/86 42 48 51  
a.frommberger@googlemail.com

Atemworkshops im Mittelhof Zehlendorf  
Einzeltermine nach telefonischer Vereinbarung

Information und Anmeldung:  
rachelammon@gmx.de, 030/887 22 777, 0174/9075244

Hast du Töne? Mit Atem fällt es leicht. Atem – Bewegung – Töne – Singen  
Großgörschenstr. 40 10827 Berlin  
Information und Anmeldung: Gertrud Kutscher 030/462 37 19, gk@atemkraft.de  
und Claudia Hartmann 030/69508112, kontakt@atem.de

Atem – Körpersprache – Kommunikation mit Pferden  
14612 Falkensee, Alter Finkenkrug 9. Workshop für Reiter in Zusammenarbeit mit  
Dörte Kolkmeier, Reitlehrerin [www.koenigsbusch-putlitz.de](http://www.koenigsbusch-putlitz.de)  
Gute Kommunikation zwischen Reiter und Pferd braucht kein geheimnisvolles „Flüstern“,  
sondern klare Signale, die durch Körpersprache vermittelt werden.  
Samstag (Bodenarbeit): Mit Atem- und Körperübungen arbeiten wir an Körperbewusst-  
sein, Klarheit und Präsenz. Dies verleiht uns Überzeugungskraft beim Umgang mit dem  
Pferd. Sonntag (Reiten): Wir vertiefen die Atem- und Körpererfahrung. Auf dem Pferd  
entwickeln wir Wege zur inneren und äußeren Balance als wesentlichem Element beim  
Reiten. Information und Anmeldung: Imme Kolkmeier

Gelassen dem Stress begegnen, Steglitz  
Information und Anmeldung: Imme Kolkmeier

Atem und Bewegung, Intensivkurs in den Herbstferien, Steglitz  
Information und Anmeldung: Imme Kolkmeier

Atemeinzelstunden Information und Anmeldung: Imme Kolkmeier  
Grunewaldstr. 4, 12165 Berlin 030/84 70 87 30, [imme.kolkmeier@t-online.de](mailto:imme.kolkmeier@t-online.de)

*„Körper ist kraftvoller Raum.  
Atem ist raumerfüllende Kraft“*

Ludwig Schmitt

---



**Heidi Krull**

Atemtherapeutin AFA  
HP Psychotherapie  
Psychoonkologin i.A.  
Trauer-Sterbebegleiterin

**Allgemeine Praxis**

Entspannungsverfahren  
Stressbewältigung  
Psychoonkologische Beratung und Atemtherapie  
Hausbesuche  
Atemtherapie zur Burn-Out Prophylaxe  
(Mitarbeit im AFA-Forschungsprojekt)

**Praxis**

Fellbacher Str. 25  
13467 Berlin Hermsdorf  
030/405 844 97  
heidikrull@gmx.net

---



**„Der Mensch macht die Musik“**

**Atem- und Körperarbeit für Musiker  
Einzelstunden · Kurse · Workshops**

- Freieres Körpergefühl beim Musizieren
- Vorbeugung und Linderung von Musikerbeschwerden
- Regeneration und Ausgleich zum Musikeralltag
- Positiver Umgang mit Lampenfieber und Stress

**Rahel Rabus · Atempädagogin AFA® & Pianistin**

Ausbildung am Institut für Atemlehre Berlin, Erika Kemmann.  
Seit 1998 Arbeit mit Berufsmusikern und Musikstudenten.



**Praxis für Atem- und Körperarbeit**

Bennigsenstraße 17  
12159 Berlin-Friedenau  
030/852 68 13  
0176/672 675 74  
info@rahelrabus.de  
www.rahelrabus.de



*Mit Freude und Kompetenz behandle ich den ganzen Menschen, in der Atemtherapie und an den Füßen.*

**Gunild Heibüchel**

- Atemtherapeutin (AFA)
- Fußreflexzonen-therapie nach Hanne Marquardt
- Heilpraktikerin

**Praxis**

Karl-Marx-Str. 158  
12043 Berlin  
030/813 84 50  
gunildheidbuechel@web.de  
direkt am U-Bahnhof Karl-Marx-Str.



**Dagmar Schätzle**  
**Atmen – Fasten – Nordic Walking**

**Aus- und Weiterbildung**

Atempädagogin für den  
Erfahrbaren Atem nach Middendorf  
Lehrerin  
Fastenleiterin SKA  
Nordic Walking-Instructor NWU  
Fortbildung in Seelsorge  
Erfahrbarer Atem und Kontemplation  
(2. Jahr der 4jährigen Fortbildung)

**Therapieraum für Atemarbeit in der Praxis**

Logopädin am See  
Bismarckallee 23  
14193 Berlin  
auf dem Gelände des St.-Michaels-Heimes

**Kontakt**

Seesener Str. 19  
10711 Berlin  
030/89 09 64 67  
0179/230 62 52  
www.dagmarschaetzle.de  
info@dagmarschaetzle.de



**Gertrud Kutscher**

Atem- und Stimmtherapeutin AFA  
Heilpraktikerin  
Dipl.Sozialwirtin

Atemtherapeutin seit 1992  
Ausbildung am I. Middendorf-Institut, Berlin  
Ergänzungsausbildung in Stimpädagogik Atem-  
Tonus-Ton bei Maria Höller-Zangenfeind Oberstdorf

**Angebote**

Einzelstunden in Atemtherapie und Stimmentwicklung  
wöchentliche Atemgruppen  
wöchentliche Atemgruppen für den Asthmaverband  
Berlin Brandenburg  
monatl. Fortbildungsreihe „Stimme von Fuß bis Kopf“  
Wochenendkurse zu Stimme und Präsenz  
in Berlin und Basel  
Atem-Ferienkurse auf Korfu



Praxis für  
atemorientierte Körperarbeit  
Großgörschenstr.40  
10827 Berlin  
Tel. & Fax. 030/462 37 19  
gk@atemkraft.de  
www.atemkraft.de



**Claudia Hartmann**

Atem und Bewegung  
Stimme  
Rhythmik, Fünf Tibeter®  
Fußreflexzonenmassage  
Gruppen  
Einzelbehandlung

Fidicinstr. 40, 2. Hof  
10965 Berlin  
kontakt@atem-ton.de  
www.atem-ton.de  
030/695 08 112  
0173/241 48 04

**Bärbel Kurth-Püttmann**

Atem und Bewegung  
Fußreflexzonenmassage  
Gruppen  
Einzelbehandlung

Brahmsstr. 18  
12203 Berlin  
030/834 74 14

**Rachel Ammon**

Linguistin und Sprachpädagogin  
Atemlehrerin nach Prof. Ilse Middendorf  
Fortbildung bei Juerg Roeffler: Entwicklung und Partnerschaft

**Schwerpunkte**

Atembehandlung  
Atem und Bewegung  
Atem und Stimme  
Atem und Augen (in Zusammenarbeit mit der Augenarztpraxis  
Nieuwenhuis-Groß)  
Einzel- und Gruppenarbeit,  
Wochenend-Workshops im Mittelhof Zehlendorf

rachelammon@gmx.de  
030/887 22 777  
0174/9075244

**Arbeitsfelder**

Somatisches Lernen - Atemtherapie - Feldenkrais-Methode  
Entwicklungsstörungen bei Kindern/Jugendlichen  
psychosomatische Beschwerden, Stress-Symptome  
Erkrankungen oder Funktionseinschränkungen  
des Bewegungsapparates, des Atems

**Kursangebote**

Regelmäßige Gruppen, Einzelstunden, Jahresgruppen, Vorträge

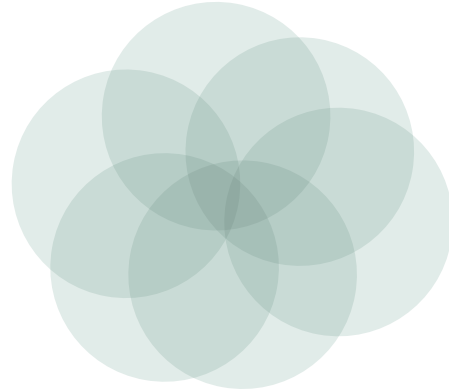
**Berufsvereinigungen**

2006 bis 2010 Erste Vorsitzende im Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. München  
Mitglied im Arbeitskreis Atem- und Körpertherapie der Academy of Health, Berlin

**Angelika Odenthal**

Schlehdornweg 20, 14532 Kleinmachnow  
bewegungspaedagogin@t-online.de www.somatik-odenthal.de

033203/1811 0174/888 44 24  
Studio: Karl-Hofer-Straße 4-6, 14163 Berlin



### **An wen richtet sich unsere Arbeit?**

Vielleicht haben Sie jetzt schon danach gesucht, für welche Indikationen die Atemarbeit nun geeignet ist.

Atmen ist immer verbunden mit allem, was wir sind. Atmen ist in sich heil. Er wendet sich somit auch immer an das Heile in jedem Menschen.

Wir fokussieren also nicht auf das Ungleichgewicht.

Der Atem sucht sich in seiner Natur immer das Gleichgewicht, wenn wir den Mut haben ihn zu lassen - ihn zuzulassen.

Vielleicht erscheint Ihnen das jetzt zu wenig oder zu einfach.

Dann möchten wir Ihnen jetzt gerne sagen...

*...Atmen ist einfach*

### **Verwendete Literatur**

„Der Erfahrbare Atem“ Ilse Middendorf, Junfermann-Verlag  
„Atme richtig“ Hiltrud Lodes, Mosaik bei Goldmann

**[www.berlin-atmet.de](http://www.berlin-atmet.de)**

### **Impressum**

Viola Pantenburg Rose  
Atemlehrerin  
Ebertsstr. 49  
10249 Berlin  
030/427 20 44  
[info@atemschule-massage.de](mailto:info@atemschule-massage.de)  
[www.atemschule-massage.de](http://www.atemschule-massage.de)

Gertrud Kutscher  
Atem- und Stimmtherapeutin  
Großgörschenstr. 40  
10827 Berlin  
030/4623719  
[gk@atemkraft.de](mailto:gk@atemkraft.de)  
[www.atemkraft.de](http://www.atemkraft.de)

### **Gestaltung**

Marie Fragasso  
[marie@m-grafikdesign.de](mailto:marie@m-grafikdesign.de)  
[www.m-grafikdesign.de](http://www.m-grafikdesign.de)

Bildmaterial Frau Prof. Ilse Middendorf aus dem Film  
„Atem - Stimme der Seele“ von Gerd Conradt. Vielen Dank!

Für die Inhalte der Anzeigen und Aktionen haften die jeweiligen Atemlehrer.

## *Die Atemarbeit, wie ich sie sehe...*

Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente:

Atmung, Bewegung und Ton  
und eine psychologische Orientierung.

Man kann die Frage stellen:

Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein!

Ist die Bewegung Gymnastik? Nein!

Oder:

Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein!

Gemeint ist immer  
ein Sich-Kennenlernen,  
ein Sich-Erfahren,

und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet.  
Dazu muß es jedoch persönlich erlebt werden.

Cornelis Veening

