



Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

"Atme Dich frei" in der Salzgrotte „SalzAmbiente“

Offene Übungsgruppe mit Atem, Bewegung, Stimme und Stille. Leitung: Roland G. Krügel

Mit dem Atem bei sich selbst im Körper ankommen. Durch Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Vokalsingen und Meditation ist es möglich, einen eher unbewußten, flachen oder blockierten Atem zu befreien. Der **natürliche Atemrhythmus** kann so erfahrbar werden und Raum schaffen für **Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit**.

Das Üben in der Salzgrotte unterstützt sehr die **verwandelnde Kraft des Atems**. Die Wirkung ist dabei ähnlich wie in den Bergen oder am Meer, nur eben mitten in München. Umgekehrt verstärkt ein harmonisierter und rhythmisierter Atmen, die biologische Wirksamkeit des **salzhaltigen und mineralstoffreichen Mikroklimas**, eine ideale Synthese.

So ist es möglich den körperlich-seelischen Herausforderungen des Alltags, z.B. in Schule, Studium, Beruf, Familie und Beziehung, mit mehr **Belastbarkeit und Lebensfreude** zu begegnen. Die Teilnahme dient aber auch der **Gesundheitsprophylaxe** oder einfach nur zum **Genießen**. Die Atemübungen nach Prof. Ilse Middendorf werden im Sitzen, Stehen oder in der Bewegung praktiziert. Die Teilnahme setzt keine Kenntnisse voraus und ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet. „**Atme Dich frei**“ in der Salzgrotte „SalzAmbiente“, ein **Erlebnis der besonderen Art** in München.

Ablauf: 45 Min. Atemgruppe und 45 Min. Ruhephase in der Salzgrotte

Themen: Atemräume und ihre Wirkung auf die Befindlichkeit, Antistress-Übungen, Rücken- und Aufrichtekraft, den eigenen Atemrhythmus kennenlernen, die Heilkraft der Stimme, Atem-Meditation für mehr Präsenz, Übungen für den Alltag;

Mitzubringen: Bequeme Hose für Bewegungsübungen, Socken

Teilnehmeranzahl: auf 6 Teilnehmer begrenzt

Termine: Donnerstags, jeweils von 18 - 19.30 Uhr.

Die Gruppenabende sind unanhängig voneinander, d.h. einzeln buchbar.

Teilnahmebeitrag: 25,- € Atemunterricht und Ruhephase in der Salzgrotte
(Sozialpreis für Schüler, Studenten, Arbeitslose, etc. auf Anfrage)

Anmeldung: Bitte reservieren Sie ihre Teilnahme im SalzAmbiente, **Tel. 089 63 85 10 70**
Sommerstraße 24 (nähe Kolombusplatz U1/U2), 81543 München, www.salzambiente.de

Roland G. Krügel
Atemtherapeut AFA®
Heilpraktiker

Roland G. Krügel
Praxis für Atemtherapie
und Voice Dialog
im @ peace Zentrum
Holzstraße 4
80469 München
Telefon 089 82 08 97 10
www.atmedichfrei.de