

Praxis Geiseltal Veranstaltungen

Eine freie Veranstaltungsreihe von Workshops,
Seminaren, Vorträgen und Gruppenarbeiten

Robert-Koch-Str. 9
82031 Grünwald

Telefon + 49 89 649 54 228,
Fax + 49 89 649 63 485

www.veranstaltungen.praxis-geiseltal.de

Kursleiterin Sigrid Moser

- ❖ Atemtherapeutin
- ❖ Musik- und Gesangspädagogin
- ❖ Stimmtherapeutin
- ❖ Musikerin, Sängerin, Schauspielerin



www.stimme-und-spiel.de

Offene Atemgruppe



Atem- und
Bewegungstraining für
mehr Gelassenheit,
Konzentration und
körperliche Gesundheit

Atem ist Leben

- ❖ Ein frei fließender, natürlicher Atem versorgt uns mit Lebensenergie
- ❖ Atemfluss = Lebensfluss
- ❖ Muskuläre Verspannungen, Stress, emotionale Konflikte verhindern den natürlichen Atemfluss
- ❖ Durch Verbinden mit unserem natürlichen Atem kommen wir in Kontakt mit uns selbst und unserer inneren Quelle

Atemwahrnehmung und Bewegung

- ❖ Selbsterfahrung durch den individuellen Atemrhythmus
- ❖ Ganzheitliche Entspannung und Erleben der persönlichen Kraft
- ❖ Lösen von muskulären Spannungen
- ❖ Förderung von Präsenz, Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft
- ❖ Kräftigung von Atmung und Stimme, Vitalisierung für den gesamten Organismus
- ❖ Bessere Selbstregulation und bessere Bewältigung von Stresssituationen
- ❖ Erfahrung der Stimme und Erschließung neuer Innenräume
- ❖ Beziehungsaufnahme zum eigenen Körper
- ❖ Zugang zur inneren Stimme

Termine und Konditionen

Jeweils der 3. Montag im Monat von
17.00 bis 18.30 Uhr ab 20.01.2020

Die Plätze sind stark begrenzt, maximal 6
Teilnehmer pro Sitzung. Teilnahme nur nach
schriftlicher Anmeldung.

Unkostenbeitrag:
35 Euro pro 90 Minuten,
150 Euro pro 5 x 90 Minuten

Anmeldung unter
www.veranstaltungen.praxis-geiseltasteig.de
anmeldung@veranstaltungen.praxis-geiseltasteig.de

Telefon + 49 89 649 54 228,
Fax + 49 89 649 63 485