Ein freier Atem, inspiriert durch die F. M. Alexander-Technik

Ein dreiteiliger Online-Kurs mit Meinrad Rohner

Kursinhalt:

Der Atem begleitet uns von unserer Geburt bis zum Tod. Meist bemerken wir gar nicht, dass wir atmen und das ist auch gut so. In diesem Kurs geht es darum, mit unserer Atmung und ihrem Wechselspiel mit Körpergebrauch, emotionaler Befindlichkeit und Bewusstsein ganz praktisch vertraut zu werden. Wir lernen Atemgewohnheiten kennen, die uns gut tun, aber auch solche, die uns nicht so gut tun. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung des Gewahrseins für die Atmung. Das Atemgewahrsein ist der Schlüssel dafür, dass der Atem frei, lebendig und ein Energiespender bleibt und sich flexibel an alle Bedürfnisse und Situationen anpassen kann. Unterstützend ist darüber hinaus ein grundlegendes Verständnis der Atemvorgänge. Die zahlreichen Atemerkundungen im Kurs laden dazu ein, das Atemgewahrsein in den Alltag zu integrieren.

Themen, die im Kurs behandelt werden:

- Wie kann ich bei mir selbst einen freien, aber auch einen eingeschränkten Fluss der Atmung wahrnehmen?
- Woran erkenne ich ungünstige Atemgewohnheiten?
- Wie wirken sich mein Körpergebrauch, meine emotionale Befindlichkeit und mein Denken auf die Atmung aus?
- Welches Wissen über die Atemvorgänge unterstützt eine freie Atmung?
- Grundlegende Orientierungen zu einer freien und lebendigen Atmung.

Siehe auch Youtube-Video 'Ein freier Atem': https://youtu.be/xly-IvO-lJg

Für wen ist der Kurs geeignet:

Für alle Menschen, die einen guten Umgang mit ihrer Atmung erlernen möchten, unabhängig davon, ob sie Vorkenntnisse in Alexander-Technik haben oder nicht, aber auch für Schüler*innen, Student*innen und Lehrer*innen der Alexander-Technik.

Kursleitung:

Meinrad Rohner, Lehrer der F. M. Alexander-Technik und Lebens-, Konflikt- und Entwicklungsberater.

Termine:

3 Kursabende, jeweils mittwochs 90 Minuten von 19:30 - 21 Uhr am 25.11., 2.12. und 9.12.2026.

Ort:

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kosten:

95 €

Rückfragen und Anmeldung:

kontakt@nachinnen-nachaussen.de, Rückfragen auch telefonisch: 06109 – 76 20 34

Für die Anmeldung teilen Sie mir bitte Ihren Namen, die Anschrift, Emailadresse, ggf. Telefon mit. Sie erhalten eine Rechnung. Die Anmeldung ist gültig nach Eingang der Kursgebühr. Sie erhalten den Zoom Link rechtzeitig vor Kursbeginn.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Ihr Meinrad Rohner