

Atemraum

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Anna Güttel
Knaackstraße 84
10435 Berlin
Tel.: 030 - 81492732
Fax:
Mobil:
Email: ag@atemraum-prenzlauerberg.de
WWW: <http://www.atemraum-prenzlauerberg.de>



Atem und Bewegung in Prenzlauer Berg!

Im Atemraum biete ich eine Arbeit an, die auf dem "erfahrbaren Atem" von Ilse Middendorf und dem "bewußt zugelassenen Atem" von Erika Kemmann basiert. Durch einfache Übungen in kleinen Gruppen oder im Einzelsetting lernen Sie, sich in Ihrem Körper und Atem bewußt wahrzunehmen.

Dabei werden keine bestimmte Techniken angewendet, um den Atem willentlich zu verbessern; das Ziel ist es im Gegenteil, den hochsensiblen Fluß des Atems durch innere Zuwendung und Achtsamkeit freier und kraftvoller werden zu lassen, ohne ihn zu bewerten.

Diese innere Präsenz wirkt sich oft in Form von Freude, Kraft und Gelassenheit aus. Die Atemarbeit ist deswegen besonders gut geeignet für alle, die sich mehr Raum geben möchten, um mit mehr Selbstbewußtsein und Kreativität in alltäglichen Situationen umzugehen.

Der Atem ist ein Ausdruck unseres Selbst...

Wie ein Barometer reagiert der Atem äußerst sensibel auf unsere momentanen emotionalen und körperlichen Zustände. Gleichzeitig hat jeder von uns seine individuelle Art zu atmen, die uns durch unser ganzes Leben begleitet. Unser Atem kann sich unterschiedlich anfühlen: hastig, tief, versteckt, zögernd, kraftvoll, vital, dünn, flüchtig, dominant, oder schwach.

Der Atem gehört zu unserem individuellen Ausdruck, wie auch unsere Körperhaltung, Sprache und Mimik Ausdruck unserer Persönlichkeit sind. Die Arbeit am Atem weckt unsere Neugier über uns. Wir erfahren uns neu, ohne uns bewerten zu müssen.

Körper- und Atemwahrnehmung...

Als erstes lernen wir, unseren Atem und Körper deutlicher zu spüren. Oft entdecken wir dabei gewisse Körperteile und Atemräume, die nach mehr Aufmerksamkeit verlangen, als andere.

Kennen wir unsere Bedürfnisse auf einer physischen Ebene, können wir auch lernen, unsere emotionalen Zustände deutlicher wahrzunehmen. Manchmal fühlen wir uns nicht gut, und verlieren uns in allgemeinen, diffusen Stimmungen. Wenn wir Vertrauen zu unserem Innenleben erweckt haben, können wir mit zunehmender Klarheit das benennen, was uns fehlt und Schritte einleiten, um unsere Situation zu verbessern.

Ängste und Belastungen können sich zum Beispiel als chronische Nacken- und Schulterverspannung widerspiegeln. Diese Verspannung lösen wir, indem wir „in den Nacken“ atmen. Mit der Energie des fließenden Atems werden wir durchlässig und präsent, und lernen uns mit dem Atem zu berühren, zu verbinden. Der Nacken wird entspannter und „durchatmet“. Wenn wir unseren Körper entkrampfen, können wir gelöster mit unseren Verspannungen umgehen.

Woran wird gearbeitet?

... am inneren Gleichgewicht und Stabilität

Die Bewegung unseres Atems wird von unserer Körperhaltung wesentlich beeinflusst. Aus diesem Grund spielt das innere Gleichgewicht und Stabilität eine besonders große Rolle in der Arbeit am Atem. Wir brauchen unzählige kleine körperliche Bewegungen um uns aufrecht zu halten - auch wenn wir nur "ruhig" sitzen oder stehen. Wenn wir bewußter und gelassener gehen, stehen oder sitzen, und uns von unten tragen lassen können, hat der Atem mehr Möglichkeit, sich freier zu bewegen.

... an einer gelösten Rückenmuskulatur und einer aufgerichteten, schwingenden Wirbelsäule

Viele von uns kennen das Gefühl eines unbeweglichen, schmerzenden Rückens, wenn wir längere Zeit am Computer oder im Auto gesessen haben. Über die mangelnde Bewegung und die einseitige Konzentration gerät der Rücken leicht in Vergessenheit.

Wenn wir mehr Empfindung für unseren Rücken bekommen, können wir diesen wieder an unseren Körper innerlich anschließen. Wir bleiben wach und gelöst: unser Rücken bietet uns Rückhalt, auch wenn die Aufmerksamkeit uns nach vorne zieht.

... an einem gut tonisierten Beckenboden

Für Frauen während und nach der Schwangerschaft ist die Kräftigung des Beckenbodens sehr wichtig. Ein gut tonisierter Beckenboden erleichtert den Geburtsvorgang und unterstützt die Rückbildung danach.

Insgesamt gibt ein elastischer Beckenboden unseren Bauchorganen Halt, entlastet den Rücken, die Knie und die Füße, hilft bei Blasen- und Darmschwäche und fördert die freie Bewegung unseres Atems.

... an der Stimme:

- Selbstaussdruck, sich präsentieren
- Die eigene Stimme hören und entwickeln

... an den Gelenken:

- Füße, Knie, Hüften
- Hände, Finger, Ellenbögen, Schultern
- Hals und Wirbelsäule

... am Kopf und seinen Sinnen

- Sehen, hören, riechen
- Klarheit und Konzentrationsfähigkeit
- Wachheit

Seit 2000 atme ich "Berliner Luft". Bevor mich mein Weg hierher führte, war ich mehrere Jahre beim BBC World Service in London und dem British Council in Kiew tätig. Atemkurse und Einzelstunden biete ich für englisch-, deutsch- und russischsprachige Menschen an. Ich habe die dreijährige Ausbildung (2001 – 2004) zur Atemtherapeutin/pädagogin am Institut für Atemlehre bei Erika Kemmann abgeschlossen.

Kurse, Termine, Preise...

Die Atemarbeit ist für alle geeignet, die an einer neuen Erfahrung am Atem und Körper Interesse haben. Um die Arbeit auszuprobieren haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

Probestunden...

Sie können zu jeder Zeit eine Probestunde vereinbaren, um die Arbeit entweder einzeln oder zu Zweit kennenzulernen. Eine Probestunde (auch wenn Sie jemanden mitbringen) kostet €25,00 (erm. €20,00).

Einführungskurs...

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die keine oder nur wenig Erfahrung mit meiner Arbeit haben. Die Schwerpunkte bei diesem Kurs sind:

- Wo und wie kann sich mein Atem in meinem Körper ausbreiten?
- Becken, Beine und Füße und mein Kontakt zum Boden
- Der Rücken und die Wirbelsäule
- Die Stimme, und wie ich sie als Selbstaussdruck benutze
- Mein persönlicher Atemrhythmus

Da die Teilnehmerzahl auf max. 6 Personen begrenzt ist, bietet dieser Kurs einen geschützten Rahmen, um neue Erfahrungen zu machen und sich darüber auszutauschen. Die Übungen sind mal still, mal bewegt, mal leise und mal etwas lauter. Partnerübungen werden auch häufig angewendet.

-5 x Mittwochs, 18:30 – 19:45, 9. Januar – 6. Februar 2008 (mit anschließender Möglichkeit, eine fortlaufende Gruppe zu bilden)

Kosten: 50 Euro (35 Euro ermäßigt)

Workshops für 2008...

Workshops finden einmal im Monat statt, in der Regel am Samstag nachmittag.

Jeder Workshop läuft 3 Stunden (inkl. Pause), und kostet €25,00 (erm. €20,00).

Die Termine für 2008 sind wie folgt:

- Sonntag, 13. Januar 14 – 17 Uhr
- Sonntag, 17. Februar 14 – 17 Uhr

Hier ist die Teilnehmerzahl auch auf 6 Personen begrenzt.

Laufende Gruppe...

Für alle, die schon die Arbeit bei mir kennengelernt haben und weitermachen/wieder einsteigen möchten, biete ich jeden Dienstag eine wöchentliche Gruppe an, sowie einzelne Workshops zu unterschiedlichen Themen. Nähere Informationen gebe ich Euch gerne auf Anfrage.

Einzelstunden...

In Einzelstunden können individuelle Themen und Bedürfnisse angesprochen werden. Die Arbeit geschieht sowohl auf der Liege als auch auf dem Hocker.

- Eine Einzelstunde à 60 min. = €42,00 (erm. €35,00)
- Ein 5-Stunden Block à 60 min. = €200,00 (erm. €175,00)

Termine nach telefonischer Anmeldung.

Für weitere ausführliche Informationen stehe ich Ihnen natürlich gerne auf meiner Homepage oder auch persönlich zur Verfügung.