



atem workshop

BREATHEXPERIENCE

Resource-Self-Research

www.meinatemraum.de heike ebner atemtherapie

**körperorientierte atem-&bewegungsdynamik
vokalatemraum & resonanz auf den grundlagen des
erfahrbaren atems nach prof. ilse middendorf.
one of todays leading somatic practise for acteurs,
dancers, everybody – starter & all levels welcome**

Eine bewusste und schwingende Körperhaltung von den Füßen aufwärts entfaltet sich in ganzheitlicher Balance. Verortung im Raum, innere und äußere Atemräume, Wahrnehmung und Flexibilität zwischen Nähe und Distanz, Zentrum und Peripherie, Verspannung und Entspannung, Aktivität und Rezeptivität werden entwickelt. **Es entsteht Raum und Richtung, die Atembewegung wird zur aussagevollen Kraft, zur Atem- und Bewegungsdynamik. Im Erleben des Atemrhythmus bin ich in Kontakt mit mir selbst und die Bewegung fühlt sich stimmig an. Was bewegt mich ? Ich lausche dem Moment, wann kommt mein echter Atemimpuls? Das persönliche Atemmuster prägt die Körperhaltung, Körperspannung (Tonus), die persönliche Ausdruckskraft die Bewegung, Haltung und Stimme.**

Self-Research : Erfahren und Sammeln im gelassenen Atem erweitert mein Empfindungsbewusstsein in der Bewegung und Ruhe.

Mein Ganzes erinnert sich an meine Ressourcen welche ja da sind.

MITTWOCH 18h-19h 2017

JAN 18/25 FEB 08/15/22 MÄRZ 01/08/15/22/29 APRIL 05/19/26 MAI
03/10/17 JUNI 14/28nnJULY 05/12 SEPT 06/13/20/27 OKT 04/10/18
NOV 08/15/22/29 DEZ 06/13

**Mime Centrum Kunstquartier Bethanien studio 2
Mariannenplatz 2 / 10997 Berlin**

Anmeldung & Konditionen

info@meinatemraum.de