



## Atemräume - Feldenkrais am Freitag Abend

Wie wir uns auch bewegen, unser Atem passt sich immer an.

Aber wie kannst du das „Umfeld“ für die Lungen, also den Brustkorb und den Bauchraum, durchlässig werden lassen, so dass **Innenraum für den Atem** in allen Richtungen zur Verfügung steht?

**Mit sehr kleinen, achtsam ausgeführten Bewegungen** – gemütlich in Rückenlage – gehst du an diesem Abend **auf Entdeckungsreise** u.a. zu deinen Rippen, Schlüsselbeinen, Schulterblättern und der Wirbelsäule. Und du wirst überrascht sein, mit wie wenig Aufwand du deine Spielräume für den Atem erweitern kannst.

Dabei vergrößert sich nicht nur dein Atemvolumen ...

An diesem Abend geht es auch um das **Zwerchfell**. Sicher hast du schon davon gehört. Aber was steckt eigentlich dahinter? Ich zeige dir die anatomischen Gegebenheiten, die Lage im Körper und wie das Zwerchfell funktioniert.

Was hat ein freierer Atem mit der **Unterstützung deines Immunsystems** zu tun oder mit der **Leichtigkeit deiner Aufrichtung und Bewegung**?

Lass dich überraschen. Sei mit dabei?

Wann? **15. Nov. 24** Fr. 19.00-20.30

Wo? Im Starzel Leuchten, Bahnhofstr. 77, 82223 Eichenau – [www.starzel-leuchten.de](http://www.starzel-leuchten.de)

Kosten: **20 €**

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais-Pädagogin u. Physiotherapeutin)  
Weitere Infos unter [www.bewegt-beruehrt-sein.de](http://www.bewegt-beruehrt-sein.de)



## Atemräume - Feldenkrais am Freitag Abend

Wie wir uns auch bewegen, unser Atem passt sich immer an.

Aber wie kannst du das „Umfeld“ für die Lungen, also den Brustkorb und den Bauchraum, durchlässig werden lassen, so dass **Innenraum für den Atem** in allen Richtungen zur Verfügung steht?

**Mit sehr kleinen, achtsam ausgeführten Bewegungen** – gemütlich in Rückenlage – gehst du an diesem Abend **auf Entdeckungsreise** u.a. zu deinen Rippen, Schlüsselbeinen, Schulterblättern und der Wirbelsäule. Und du wirst überrascht sein, mit wie wenig Aufwand du deine Spielräume für den Atem erweitern kannst.

Dabei vergrößert sich nicht nur dein Atemvolumen ...

An diesem Abend geht es auch um das **Zwerchfell**. Sicher hast du schon davon gehört. Aber was steckt eigentlich dahinter? Ich zeige dir die anatomischen Gegebenheiten, die Lage im Körper und wie das Zwerchfell funktioniert.

Was hat ein freierer Atem mit der **Unterstützung deines Immunsystems** zu tun oder mit der **Leichtigkeit deiner Aufrichtung und Bewegung**?

Lass dich überraschen. Sei mit dabei?

Wann? **15. Nov. 24** Fr. 19.00-20.30

Wo? Im Starzel Leuchten, Bahnhofstr. 77, 82223 Eichenau – [www.starzel-leuchten.de](http://www.starzel-leuchten.de)

Kosten: **20 €**

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais-Pädagogin u. Physiotherapeutin)  
Weitere Infos unter [www.bewegt-beruehrt-sein.de](http://www.bewegt-beruehrt-sein.de)