## Freitag, 30.10.
09.30 Uhr

# Innere Kraft und Ruhe durch den Erfahrbaren Atem (Spätbucherpreis)
Training

Wir atmen unser ganzes Leben lang, mehr oder weniger unbewusst. Es lohnt sich, dem einmal nachzuspüren!

In der Atemarbeit nach Ilse Middendorf, dem Erfahrbaren Atem, wenden wir uns dem Atem zu, der von selbst kommt und geht, lernen ihn und seine Verbindung zu uns selbst kennen. Der lebendige Atem bewegt unseren für seine Schwingungen wieder durchlässig werdenden Körper, lässt Atemräume erkennen, gibt Kraft, Gelassenheit und ein erneuertes Selbstverständnis. Es macht Freude, dem zu begegnen, was da entdeckt und erfahren werden kann. Die Lust an der Sammlung zu sich selbst wächst, der eigene Rhythmus wird deutlicher und ein lebendiger eigener Ausdruck kann erwachen. Es wird lebhaft und wohltuend still.

Der Erfahrbare Atem kann sowohl physisch wie psychisch auf den (Arbeits-)Alltag wirken - da wir uns echter wahrnehmen und mehr aus der eigenen Mitte handeln. Während unseres Kurstages nehmen Sie durch einfache und leicht durchführbare Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen wahr, dass Ihr Atem mitmacht. Ein Empfindungsbewusstsein für den Körper baut sich auf. In Ruhe und ganz individuell kann probiert werden und womöglich bereichert Sie ein Austausch der daraus erwachsenen Erkenntnisse.

**Wichtig ist, dass Sie bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**

**Seminarleitung**

**Hiltrud Lampe**
Atemtherapeutin, Ausbildungsleiterin am Ilse-Middendorf-Institut Berlin, Kunst-, Spiel- und Theaterpädagogin

**Alle Termine zu diesem Thema**
30.10.2026 09:30 Uhr - 30.10.2026 17:00 Uhr

**Dauer**
8 Unterrichtseinheiten

**Spätbucherpreis**
(Regulär 269,- Euro), **Mitglieder 223,- Euro**

**Ort**
VIA Schankhalle Pfefferberg
Schönhauser Allee 176
2. Etage, Loft
10119 Berlin