

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf®

Leitung: **Sigrid Blohm-Lahme**, Atemtherapeutin®/-pädagogin (Dipl. B.E.A.M.)
Atemtherapie nach Prof. I. Middendorf

Termine: **Fr. 22.05. - So. 24.05.2026** (X-0522-01) Frühlingsseminar
Fr. 04.12. - So. 06.12.2026 (X-1204-01) Herbstseminar
Beginn: Freitag 17:30 Uhr, Ende: Sonntag 16:00 Uhr

Atem ist Leben. Wie kann ich so atmen, dass ich das Leben in mir und um mich herum bewusster erfahre und empfinde?



Foto und Werk © Sigrid Blohm-Lahme

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf® ist eine Übungsweise, um meinem eigenen Atem in dem mir ursprünglichen und natürlichen Rhythmus auf die Spur zu kommen, ihn zu beleben. Dies geschieht mittels einfacher Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen oder Gehen. Die Auswirkungen sind im ganzen Körper spürbar: die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung werden gefördert. Der Körper wird geschmeidiger und kraftvoller.

*„Ich lasse den Atem kommen, ich lasse den Atem gehen und warte
bis er von selbst wiederkommt.“*

Prof. Ilse Middendorf

Dieser Kurs ist für **private und berufliche Bildungsinteressierte** relevant, um

- in Stresssituationen die innere Kraft und Ruhe zu finden, die im Beruf und privaten Alltag Bestand haben kann.
- die eigene Gesundheit zu stabilisieren, den Atem- und Lebensrhythmus wiederzufinden.
- neue berufliche und/oder private Wege zu gehen, sich auf Veränderungen einzustellen, die eigene Selbstverantwortung auszubauen.

Bitte bringen Sie warme und bequeme Kleidung sowie Wollsocken mit.

Teilnahmegebühr inkl. Vollverpflegung und Unterkunft

- im Standard-Einzelzimmer: 339,00 €
- im Komfort-Einzelzimmer: 355,00 €

Frühlingsseminar:

Herbstseminar:



Information & Anmeldung:

Bildungshaus Mariengrund
Nünningweg 133, 48161 Münster
Tel.: 0251 87112-0
E-Mail: reservierung@haus-mariengrund.de
www.haus-mariengrund.de