

Online über Vhs Cloud & Zoom

Januar 2022

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mo ab 10.01.2022 / 18.00 -19.30 Uhr / 3 Termine
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Erholsamen Schlaf finden I - Zoom

Di 11.01.2022 / 18.30-21.00 Uhr
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
T 0911 / 214 2121

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Do ab 13.01.2022 / 5 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Di 18.01.2022 / 17.30 – 19.30 Uhr / 1 Termin
vhs-herzogenaurach.de oder T 09132 / 90 1320

Ausdruckskraft für die Stimme II

Fr 21.01.2022 / 18.00 – 20.30 Uhr
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Ausdruckskraft für die Stimme - Zoom

Sa 22.01.2022 / 10.00-12.30 Uhr
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
T 0911 / 214 2121

Schultern, Nacken & Kiefer lockern

Intensivworkshop

Di ab 25.01.2022 / 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

Erholsames Schlafen

Mo ab 31.01.2022 / 18.00- 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Februar

Stressabbau mit dem bewussten Atem

Di ab 01.02.2022 / 17.34-19.00 Uhr / 5 Termine
Bildungszentrum Nürnberg - Zoom
bz.nuernberg.de oder T 0911 / 231 14 353

Erholsamen Schlaf finden II - Zoom

Mi 16.02.2022 / 18.30-21.00 Uhr
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
T 0911 / 214 2121

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Do 24.02.2022 / 19.00-21.00 Uhr / 1Termin
Bildungszentrum Nürnberg - Zoom
bz.nuernberg.de

März

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mo 28.03.2022 / 18.00 – 19.30 Uhr / 5Termine
Bildungszentrum Nürnberg - Zoom
bz.nuernberg.de

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Do ab 31.03.2022 / 7 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

April

Ausdruckskraft für die Stimme I

Fr 01.04.2022/ 18.00 – 21.00 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de

Atme richtig - Intensivworkshop

Sa 02.04.2022 / 9.30 – 12.00 Uhr / 1 Termin
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken und Kiefer locker – Intensivworkshop

Di 05.04.2022 / 18.30 – 21.00 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

Atme richtig

Fr 08.04..2022 / 18.00- 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Erholsames Schlafen

Di ab 26.04.2022 / 18.00- 19.30 Uhr / 5 Termine
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mi ab 27.04.2022 / 18.30 -20.00 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Mai

Ausdruckskraft für die Stimme II

Fr 06.05.2022 / 18.00 – 20.30 Uhr
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mo 16.05.2022 / 17.30 – 19.00 Uhr / 3 Termine
vhs-fuerth.de oder T 0911 / 974 1700

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Fr 20.05.2022/ 17.30 – 19.00 Uhr / 3 Termine
vhs-unteres-pegnitztal.de oder T 09123 / 1833 310

Juni

Ausdruckskraft für die Stimme

Mo 20.06.2022 / 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-herzogenaurach.de oder T 09132 / 90 1320



Der Atem ist die Quelle des Lebens

Atem entfalten



Elke Rosenzweig
Diplom Atem- und Stimpfpädagogin AFA®
Dozentin für Erwachsenenbildung

Föhrenstraße 10 • 90542 Eckental
Telefon 09126 • 28 93 551
www.atem-entfalten.com
Elkerosenzweig@gmx.de

Ich freue mich auf Ihren Kontakt und informiere Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Beruflicher Hintergrund

Vierjährige berufsbegleitende Ausbildung in der Schule für personale Therapie nach Graf Dürckheim und H. Graubner in München.

Einzelstunden

- Telefonberatung
- Präsenzstunden auf Anfrage
- Online über Skype oder Zoom

Weitere Angebote

- Stimmbildung und Seminartage für Lehrer/innen
- Atembehandlungen und initiatische Leibarbeit
- Atempädagogische Entspannungsübungen für Menschen mit Behinderungen
- Vorträge Online (BBB, GoToMeeting, edudip, Zoom)
- **Atemübungen** für Menschen mit **Long Covid, Fatiguesyndrom**

Atemkraft erleben

Ein natürlicher und freier Atem stärkt die Vitalität, fördert die Gesundheit und bringt innere Balance für Körper, Geist und Seele.

Dauerhafte Alltagsbelastungen, Stress, unbewusstes „Luftanhalten“, Kiefer- oder Nackenverspannungen und Zähneknirschen beeinflussen die Atmung. Der Körper reagiert mit vermehrter Anspannung und Erschöpfung.

Mit achtsamen Atem-, Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen kann ein ausgewogener Muskeltonus sowie der eigene individuelle Atemrhythmus wieder gewonnen werden. Sie erleben Lockerheit, Wohlbefinden, innere Kraft und Ruhe, die Sie mit in den Alltag nehmen können.



Stimmkraft aktivieren

Die Vokal- und Konsonantenatmung wirkt elastizierend auf Atemmuskulatur und Lungengewebe. Kreative Stimm-, Sprech- und Ausdrucksübungen sowie Töne aktivieren die Atmung. Sie erleben wie Ihre Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Entdecken Sie Ihre Stimmstärke! Ein effektiver Stimmgebrauch fördert die Entfaltung der Stimme und Persönlichkeit.

Atem ist Leben



Bewusstes Atmen • Stimmbildung

Erholsames Schlafen

Schultern & Kiefer entspannen

Atemübungen

u.a. bei Erschöpfung & Long Covid