

Januar 2023

Erholsames Schlafen

Di ab 10.01.2023 / 18.00- 19.30 Uhr / 5 Termine
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Atme dich frei - Präsenzkurs

Mi ab 11.01.23 / 18.30 -20.30 Uhr / 3 Termine
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
T 0911 / 214 2121

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Do ab 12.01.2023 / 6 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft

Fr 13.01.2023 / 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mo ab 16.01.2023 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Erholsamen Schlaf finden - Präsenzkurs

Sa 21.01.2023 / 10.00-12.30 Uhr
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Februar

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mi ab 01.02.23 / 17.30 – 19.00 Uhr / 3 Termine
vhs-fuerth.de oder T 0911 / 974 1700

Ausdruckskraft für die Stimme

Fr 03.02.2023 / 18.00 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-herzogenaurach.de oder T 09132 / 90 1320

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Fr 10.02.2023 / 18.00-20.30 Uhr / 1Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Entspannung und Kraft mit bewusster Atmung

Fr 17.02.2023 /17.45 – 20.15 Uhr / 1 Termin
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Ausdruckskraft für die Stimme -Präsenzkurs

Sa 25.02.2022 / 10.00 – 12.30 Uhr
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

März

Ausdruckskraft für die Stimme - Präsenzkurs

Fr 24.03.23 / 9.00 – 16.30 Uhr
Gesundheitsakademie Oberschwaben, Weingarten
ga.gesundheitsakademie.de

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Do ab 30.03.2023 / 7 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken und Kiefer locker

Fr 31.03.2023 / 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

April

Erholsamen Schlaf finden - Präsenzkurs

Sa 01.04.2023 / 10.00-12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
T 0911 / 214 21 21

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mo ab 17.04.2023 / 18.00 – 19.30 Uhr / 4Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft

Fr 21.04.2023 / 18.00 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

Schultern, Nacken & Kiefer locker

Sa 22.04.23/9.30 – 13.30 Uhr 1Termin - Präsenzkurs
vhs-fuerth.de oder T 0911 / 974 1700

Stressabbau mit dem bewussten Atem

Di ab 25.04.2023 / 17.30-19.00 Uhr / 4 Termine
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Atme richtig

Sa 29.04.23/ 9.30- 12.30 Uhr/1 Termin -Präsenzkurs
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Mai

Atme richtig

Mi ab 03.05.2023/ 17.30- 19.00 Uhr / 4 Termine
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenzkurs

Fr 05.05.2023 / 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-herzogenaurach.de oder T 09132 / 90 1320

Atme dich frei - Präsenzkurs

Sa 13.05.2023 / 10.00 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Ausdruckskraft für die Stimme I -Präsenzkurs

Fr 19.05.2023/ 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker -Präsenzkurs

Mo 22.05.2023 / 17.30 – 20.30 / 1 Termin
vhs-forchheim.de Seminarort: Gössweinsteinstein

Juni

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Mo ab 12.06.2023 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Ausdruckskraft für die Stimme -Präsenzkurs

Di ab 13.06.2023 / 19.00 – 21.00 Uhr / 3 Termine
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Erholsames Schlafen -Präsenzkurs

Fr 16.06.2023/ 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de oder T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenzkurs

Mi 28.06.2023/ 18.00 – 19.30 Uhr / 1 Termin
Neunkirchen, vhs-unteres-pegnitztal.de

Juli

Entspannung und Kraft mit bewusster Atmung

Fr 07.07.23 /17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin - Präsenz
vhs-eckental.de oder T 09126 / 903 226

Hinweis: Präsenzkurse sind markiert, alle weiteren Termine finden Online statt.

Atem entfalten



Elke Rosenzweig
Diplom Atem- und Stimmpädagogin 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
- 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, 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.



D

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