

Online- & Präsenzunterricht 2024/25

August/ September 2024

Schultern, Nacken und Kiefer locker – Online

Di oder Do von 18.00-19.15 Uhr
14EUR pro Termin – einzeln buchbar
29.8./12.9./19.9./26.9.24
17.10./ 29.10.24 (Oktober)
Elkerosenzweig@gmx.de – T 09126 28 93 551

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen -Online

Di 24.09.24 / 4 Termine / 18.15 – 19.15 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen-Präsenz

Mo ab 30.09.24 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Oktober

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen -Online

Di ab 01.10.24 / 4 Termine / 8.30 – 9.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Fr 04.10.24 / 17.30 – 20.00 Uhr
Vhs Lauf / vhs-unteres-pegnitztal.de

Erholsames Schlafen- Online

Fr 11.10.24 / 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

Atme Dich frei – Präsenz

Unterer Atemraum: Entspannung, Ruhe, Geborgenheit
Sa 12.10.24 / 10.00 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

November

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Online

Di 19.11.24 / 18.30-20.00 Uhr / 4 Termine
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen -Online

Do 21.11.24 / 4 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken und Kiefer locker- Online

Fr 22.11.24 / 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de oder T 09191/ 86 1060

Ausdruckskraft für die Stimme -Präsenz

Fr 29.11.24 / 1 Termin / 17.00 – 20.00 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Dezember

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Online

Fr 06.12.24 / 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-herzogenaurach.de T 09132 / 90 1320

Atme Dich frei – Präsenz

Mittlerer Atemraum: Haltung & Atmung
Sa 07.12.24 / 10.00 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Sa 14.12.24 / 9.30 – 12.30 Uhr
vhs-fuerth.de T 0911 / 974 1700



Januar 2025

Atme dich frei – Präsenz

Bitte genaues Datum erfragen
18.00- 20.00 Uhr / 3 Termine
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen -Online

Do 09.01.25 / 6 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Erholsames Schlafen - Präsenz

Fr 10.01.25/ 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen-Präsenz

Mo ab 13.01.25 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Online

Di ab 14.01.25 / 18.30-20.00 Uhr / 3 Termine
vhs-fuerth.de T 0911 / 974 1700

Atme dich frei – Präsenz

Oberer Atemraum & Kopf:
Schultern, Nacken, Kiefer locker
Sa 25.01.25 / 10.00 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Februar 2025

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Sa 01.02.25 / 9.30-12.00 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de



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
- Einzelstunden/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 u.a. 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.



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