

REDELUST

by Gennermann®

Atem-Raum gewinnen

Persönliche Ausdruckskraft entfalten

Sie tun es etwa 20 000 x täglich, alle um Sie herum auch, doch kaum einer kann es: **Atmen**, das scheinbar Selbstverständlichste auf der Welt. Wir ziehen die Schultern hoch und den Bauch ein. Wenn wir uns konzentrieren müssen, halten wir den Atem an. Beim längeren Sprechen wird uns die Luft knapp und der Hals trocken. Sind wir aufgeregt, schnappen wir nach Luft und unter Stress rast unser Atem.

Atmen ist eine Kunst, die - das ist die gute Botschaft - wir erlernen können. Unsere persönliche Ausdruckskraft, ob in Klang und Tragkraft unserer Stimme oder in der Klarheit und Anmut unserer Körpersprache, ist abhängig von der Schwingung und Kraft unseres Atems. Wenn unser Einatem mühelos unsere Körperräume füllt und unser Ausatem als zuverlässiger Strom Stimme und Bewegung trägt, strahlen wir als Person Präsenz aus und wirken authentisch.

In diesem Workshop gewinnen Sie einen Einblick in die Arbeitsweise Ihres Atemsystems und lernen die Grundlagen einer guten Atmung, sowohl in Ruhe als auch unter Leistung, kennen. Über einfache Atem- und Körperübungen trainieren Sie die Flexibilität und Kraft Ihres Zwerchfells. Sie entwickeln Ihre Atemräume wie auch Ihre Ausatemkraft und erarbeiten sich einen individuellen Atem-Notfall-Koffer. Künftig wird Ihnen Ihr Atem auch in herausfordernden Rede- und Verhandlungssituationen als ein zuverlässiger Partner zur Verfügung stehen.



Trainerin

Gertrud Kutscher

Heilpraktikerin, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Atemlehrerin

www.atemkraft.de