

Atemtherapeut / Lehrer  
des Erfahrbaren Atems  
nach Prof. I. Middendorf®

www.nach-innen-lauschen.de



**Karlheinz Hildenbrand**

Zwischen den Wegen 46  
75196 Remchingen  
Tel: 07232-370 593  
E-Mail: karlheinz.hildenbrand.rem@web.de

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®

### **Atem und Körper-wahr-nehmung**

Ein Kunstturner geht erst an das Turngerät, wenn er seinen Körper warm trainiert hat. Ein Musiker kann seinem Instrument erst dann bezaubernde Töne entlocken, wenn er sich mit ihm eingestimmt hat.

Allzuhäufig jedoch benutzen Menschen ihren Körper, ohne eingestimmt zu sein, geben sich sofort und immer einsatzbereit. Das Nachsehen sind dann Beschwerden aller Art: Verspannungen hier, Schmerzen dort.... Viele Menschen nehmen ihr Instrument, ihren Körper nur über Schmerzen wahr.

Die Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit sein Körperinstrument kennen und stimmen zu lernen: muskuläre Blockaden, Festhaltungen in den Gelenken, psychische Hemmungen werden wahr-genommen und in Lösung gebracht. Die Durchlässigkeit des Körpers für den Atem, die Atembewegung, letztlich die Lebenskraft wird gefördert. Dehnungen, Druckpunkte, Vokalraumarbeit bieten uns Experimentierfeld.

Termine: **Samstag, den 6.3.10**  
**Samstag, den 30.10.10**

Ort: 69123 Heidelberg-Wieblingen, Grenzhöfer Weg 1,  
Psychotherapeutische Praxis Sigrid von Haecks

Honorar: Eur 60.-

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, Hausschuhe

**Verbindliche Anmeldung**

**an Karlheinz Hildenbrand**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar  
*Atem und Körper-wahr-nehmung* am \_\_\_\_\_ an.

Vorname

Nachname

Tel.

PLZ

Ort

Straße

Datum

Unterschrift

[www.nach-innen-lauschen.de](http://www.nach-innen-lauschen.de) ist einsehbar aber noch nicht ausgestaltet.

**Einzelarbeit** in Heidelberg, Speyer und Remchingen nach Vereinbarung

**Wöchentlich fortlaufende Kurse in Remchingen** jeweils 5 Abende

Themen: **Der Erfahrbare Atem**

**Arbeit mit dem feinstofflichen Raum**  
**Reflexzonen (Füße, Ohren, Atem)**  
**Bachblüten**