Jahreskurs / Atem

03.11.2025 - 12.01.2026

Kurs 408 mit Roger Martin

In einfachen Bewegungsübungen, über Dehnungen, Druckpunkte und Vokalatemraum erreichen wir über unsere körperliche Empfindgungsfähigkeit und Anwesenheit eine detaillierte Körperkenntnis und Körperwahrnehmung - und gewinnen zunehmend und ganz natürlich die gestaltende Kraft des Atems für unser Dasein.

Getragen von innerer Verbundenheit von Körper und Atem erleben wir in liebevoller Präsenz mit sich zunehmend verfeinerndem Atem - Meditation.

"Im Erleben von Atem denke ich nicht, bin anwesend, erfüllt, freudig und leicht im Erleben von Raum."

Roger Martin: Atempädagoge/-Therapeut für den Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf, Kum Nye Lehrer nach Tarthang Tulku, Lu Jong und Tog Chöd Lehrer in der Tradition von Tulku Lobsang.

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Termine: 6 x Montagabend
03.11., 17.11., 24.11., 08.12., 15.12., 12.01.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Kursgebühr: 90 - 120 Euro (nach eigenem Ermessen)

Kurs 402 + 408 zusammen: 215 - 280 Euro