

Vom Lebensatem bewegt

Ein Wochenende zum Auf- und Durchatmen.

Jetzt. Innehalten. Mich sammeln auf mein Körperempfinden. Ohne zu werten - ich nehme nur wahr. So wie ich jetzt gerade bin, so darf es sein.

Die Arbeit mit dem zugelassenen, erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf ist absichtslos. Sie bietet mir an, mich auf neue Weise kennenzulernen und mir achtsam und liebevoll zu begegnen. Die Frage „Was brauche ich gerade?“ steht an diesem Wochenende im Mittelpunkt. Dabei liegt meine Aufmerksamkeit auf verschiedenen Bereichen meines Körpers, die ich streichend berühre oder denen ich einfache, ruhige oder auch freudig-lebendige Bewegungen anbiete. Verändert sich dadurch meine Empfindung, mein Atem oder meine Stimmung? Dem wird im Anschluss nachgespürt. Dieses spielerisch-forschende Tun lässt keinen Raum für Grübeleien. Verspannungen können sich lösen und ich zur Ruhe kommen.

Atemarbeit erreicht mich auf körperlicher wie seelisch-geistiger Ebene. Sie bietet mir an, mich zu entspannen, aber auch Lebendigkeit in mir zu wecken, neue Kraft zu schöpfen und nicht zuletzt der Wechselwirkungen zwischen äußerer und innerer Haltung nachzuspüren. Das Wochenende lädt dazu ein, mich im fließenden Atem der Lebenskraft zu nähern, die mich vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet und mein ganz persönlicher Ausdruck ist.

Herzlich willkommen,

Dr. phil. Helga Gutbrod

Beginn:

Fr. 02.12.22 18:30 Uhr, Abendessen

Ende:

So. 04.12.22 12:30 Uhr, Mittagessen



Leitung:

Dr. phil. Helga Gutbrod

Im Hauptberuf auf dem Feld der Kunst und Kultur tätig, begeistere ich mich seit 17 Jahren für die Atemarbeit. Nach einer berufsbegleitenden Ausbildung bin ich seit 2015 Atempädagogin nach Ilse Middendorf und leite mit viel Freude Gruppen an. Ferner bin ich Trainerin für Gewaltfreie bzw. Wertschätzende Kommunikation.

Mitzubringen sind:

Bequeme, nicht zu enge Kleidung.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Alle neugierig Interessierte willkommen.

Matten und Decken sind vor Ort.

Eigene Matten / Decken können natürlich auch mitgebracht und genutzt werden.

JA,

ich melde mich verbindlich an *zum Kurs:*

Vom Lebensatem bewegt

Fr. 02.12. - So. 04.12.2022

.....
Name Vorname

.....
Straße, Hausnummer Telefon mit Vorwahl

.....
PLZ, Wohnort Fax

.....
Geburtstag e-mail

.....
Beruf evtl.Diözese

Ich bin Mitglied im Förderverein

Ja

Nein

Zimmerwunsch: EZ DZ (Wenn kein EZ mehr frei ist, bin ich auch mit Unterbringung im DZ einverstanden: ja nein)

An das
Cursillo-Haus St. Jakobus
Kapellenberg 58
89610 Oberdischingen

Vom Lebensatem bewegt

Cursillo-Haus St. Jakobus
Kapellenberg 58
89610 Oberdischingen

☎ 07305-919 575 / Fax 919 576
e-Mail: info@haus-st-jakobus.de
www.haus-st-jakobus.de

Kosten incl. Kursgebühr,
Übernachtung, Vollpension:

EZ 219 €; DZ 203 €;
Anbau: EZ 237 €

Mitglieder im „Förderverein Cursillo-Haus
St. Jakobus Schwäbische Jakobusgesell-
schaft“ erhalten auf die oben angegebenen
Kosten 10% Ermäßigung.

Kursleiterin:
Dr. phil Helga Gutbrod, Neu-Ulm

*„So wie wir leben, so atmen wir.
Und so wie wir atmen, so leben wir.“*
Norbert Faller



Vom Lebensatem bewegt

Fr. 02.12. – So. 04.12.2022

Cursillo-Haus St. Jakobus
Oberdischingen
www.haus-st-jakobus.de