Zu Atem kommen

Zeit für sich, Zeit zu atmen, Raum für Atmung und Stimme finden

Atmen funktioniert ja irgendwie immer wie von selbst, wir müssen nicht extra daran denken. Schlafen, essen, arbeiten, immer macht die Atmung alles mit, ohne dass wir sie bemerken – oder vielleicht auch nicht immer?

Besonders in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wohltuend, sich auf den Atem zu besinnen, ihm Beachtung zu schenken.

Ich möchte **an drei Terminen** mit Ihnen den Atem wahrnehmen, ihm Zeit schenken, ihn fließen lassen, neue Räume entdecken und Ihnen Wege zeigen, wie Sie **Ihre Atemmuskulatur stärken** können. Wir werden zusammen neue Räume entdecken.

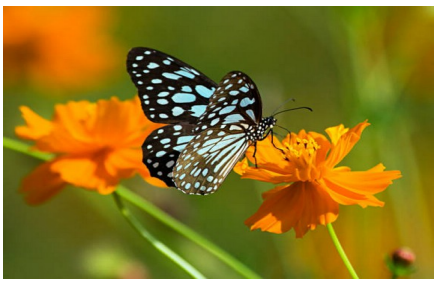
Mein Angebot richtet sich an alle, die sich mit Körper, Atmung, Aufrichtung und der damit verbundenen Stimmgebung beschäftigen möchten.

Es sind **keinerlei Vorkenntnisse** nötig. Wir werden Übungen zur **Körper- und Atemwahrnehmung** auch in Verbindung mit der **Aufrichtung** kennenlernen sowie den Atem stärken, um Ausdauer und Flexibilität zu erlangen. Die gewonnene **Atemstütze** nutzen wir dann für die **Stimme**, so dass die neue Kraft hörbar wird. Indem wir unseren inneren Raum vergrößern, stärken wir unsere Präsenz, die Durchblutung, unsere Ausdauer sowie unser Wohlbefinden – und damit unsere Gesundheit.

Die drei Termine gehören zusammen, eine einzelne Buchung ist nicht möglich, die maximale Anzahl an Teilnehmenden liegt bei 12. Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie mich gerne!

Ich freue mich auf Sie, Ihre

Madeleine Kumbier



Daten: 13.9., 20. 9. & 27.9.2025

(jeweils Samstag, 10:30 -12:00 Uhr)

Kosten: 85€

Ort: Praxis für Osteopathie und Reiki Christine Kutter
Calandrellistr. 41, 12247 Berlin

Madeleine Kumbier, Atem-,Sprech- und Stimmlehrerin nach Schlaffhorst-Andersen

www.stimme-atmung.de, Tel.: 015775971731, Mail: madeleinekumbier@gmail.com