



Kursleitung

## Atempause

Bewegungsstraining  
Yoga und Meditation



Gisela Pappenheimer  
Conrad-Bischoff-Weg 1  
37213 Witzenhausen

Tel. (0 55 42) 50 08 12  
e-mail [entspannung@atempause.info](mailto:entspannung@atempause.info)  
[www.atempause.info](http://www.atempause.info)

## Körper Wissen in Bewegung

eine Gebrauchsanleitung



- ◆ Oft wissen wir erstaunlich wenig über die anatomischen und funktionellen Zusammenhänge, die ein reibungsloses, kräftesparendes und strukturschonendes Bewegen unseres Körpers ermöglichen.
- ◆ Ganz egal, ob im Alltag oder bei sportlicher Betätigung, die Qualität unserer Bewegungen wird darüber entscheiden, wie gut die Bewegung uns tut und ob sie langfristig unseren Körper kräftigt oder schädigt.
- ◆ Mit viel Spaß vermittelt dieser Kurs ein Verständnis und vor allem ein Verkörpern am eigenen Leib der anatomischen Zusammenhänge, die der Bewegung zu Grunde liegen. So können Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsmuster aufgespürt und spielerisch verändert werden. Dies führt zu energiesparenden Bewegungen ohne Gelenke zu verschleiben, der Bewegungsspielraum vergrößert sich und die Qualität der Bewegung wird sichtbar gesteigert.
- ◆ Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind und wenn Sie Lust haben, wirklich tiefgreifend an Ihren Bewegungsmustern zu arbeiten, dann sind Sie in diesem workshop genau richtig

## Eine Forschungsreise in fünf Etappen

- In der ersten Etappe werden wir uns mit dem Stand beschäftigen. Er bildet die Grundlage und Voraussetzung unserer mühelosen Aufrichtung. Wir werden unsere Füße und das Wunderwerk ihrer Beweglichkeit und Kraft erforschen. Wir lernen, unsere Beinachse auszurichten, was von enormer Wichtigkeit für die Gesundheit unserer Knie und Hüftgelenke ist.
- Die zweite Etappe wird uns zu unserem Beckenboden führen. Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er ist eine Quelle unserer Vitalität und Lebensfreude.
- Die Reise geht weiter zu unserem Rücken und unserer Wirbelsäule, die stabil und elastisch unsere Aufrichtung ermöglichen. Wir lernen, diejenigen Muskeln zu aktivieren, die für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind und erleben, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen. Wir lernen, was für gesunde Bandscheiben wichtig ist und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder aufbaut.

Wirksame Haltungsschulung und was es wirklich braucht, um den Rücken im Alltag schonend einzusetzen, gehören zu den weiteren Themen dieses Kurses.

- Weiter geht die Reise zu Schultern und Nacken. Dieser Kurs ist die 1001 Nacht der Nacken- und Schulterentspannung. Wir werden erforschen, wie unsere Fehlhaltungen unsere Schulterverspannungen fördern und wie einfach wir diese Muster verändern können. Vom festgeschnürten Schultergürtel zu freien Schulterflügeln geht die Reise.
- Die letzte Etappe unserer Forschungsreise führt uns zu unserem Atem, unserer direktesten Verbindung zu unserer Lebendigkeit. Wir werden unseren natürlichen Atem erforschen, die 3 Atemräume und die Atemmuskulatur kennen lernen, die Räume weiten und stärken.

Haben Sie Lust auf diese Reise bekommen ?  
Dann melden Sie sich an und kommen sie mit.

[entspannung@atempause.info](mailto:entspannung@atempause.info)