



Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

brunhild.dicks@shg-brustkrebs

**Comprehensive-Cancer-Center
Charité Mitte (CCCC)
Invalidenstr.80
10115 Berlin
Konferenzraum 3.Ebene,
2. Obergeschoss**

**Donnerstag, 13.Juni 2019
Donnerstag, 08.Aug. 2019
17.00 – 19.00 Uhr
Tel: 4047401/01743113269**

Workshop: Aufatmen und Durchatmen -Atem als Ressource-

Gertrud Kutscher,
Atem-und Stimmtherapeutin

Der Ehrfahrbare Atem nach Prof. I. Middendorf lehrt uns, unseren Atem ohne jegliche Bewertung zuzulassen.

Atemfunktion, Atemrhythmus und-fluss, Beweglichkeit, Körperspannung, Organ- und Stoffwechsellätigkeit und Nervensystem werden vitalisiert und ausbalanciert.

Inhalte des Workshops:

- Tragen lassen
- Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Zulassen
- Durchlässigkeit für die Atembewegung
- Atemräume
- Ausatemkräfte
- Verständnis entwickeln für den Atemvorgang

Anmeldung unter Email und Tel. s. oben;

Bitte leichtes Schuhwerk oder Socken mitbringen!