

ANMELDESCHLUSS: 28. 02. 2026

Berücksichtigung nach Eingang
der Anmeldung

Kursgebühr: 150,- €

Übernachtung + Essen
siehe Preisliste

MITBRINGEN: Bequeme Kleidung,
warme Socken

ORT:

Abtei Maria Frieden

Kirchschledden Nr. 20

96 199 Zapfendorf

Haus Edeltraud, Pilgerhäus

Anfahrt auf der A 73 zwischen Bamberg

und

Coburg, Ausfahrt Zapfendorf, 3km bis

Kirchschledden, die Abtei ist ausgeschildert.

ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI
ARBEIT MIT DEM ERFARBAREN ATEM

EINZELBEHANDLUNGEN
FORTBILDUNG UND AUSBILDUNG
GRUPPENARBEIT

INTENSIV-WOCHENENDE

Im Erfahrbaren Atem

Töne,

Bewegung

& Entspannung

10. – 12. April

24. – 26. Juli

09. – 11. Oktober

27. – 29. November

2026

Kirchschledden



Töne, Bewegung & Entspannung

Natürlich hat der Atem immer auch etwas Entspannendes.

Im gelösten Ausatem zum Beispiel. Wenn wir aber mit guter Sammlung arbeiten, steht das Bewirkende zusammen mit der Bewegung im Vordergrund. So kann dann auch der Ausatem eine erhebliche und starke Kraft entfalten.

In unseren Bewegungen tritt dann auch die Vitalität, Sanftheit oder auch die ganze Bandbreite unserer Ausdrucksmöglichkeiten in Erscheinung.

Wir wollen für das Bewegen, aber auch ausdrücklich für das Lösen und Entspannen eigene Übungen machen.

Gekrönt werden soll alles, auf mehrfachen Wunsch, von viel Vokalatemraumarbeit, die uns als Basis oder Überbau das ganze Wochenende begleiten soll.

Frau Dr. Susanne Vogel serviert uns wieder prägnante „Schnapphappen“ aus ihrem umfangreichen anatomischen Wissen (beim ersten WOEnde geht das leider nicht).

Dazu lade ich ganz herzlich ein,

Susanne Sorgenfrei

P. S. Bitte meldet Euch innerhalb der Anmeldefrist an und kopiert bitte die eigenen `Abfragen Gästedata` (!), damit Ihr selbst auch wisst, was Ihr im Kloster bestellt habt !

Die Anmeldungen müssen auf Wunsch des Klosters über mich laufen.