

Onlinekurse & Präsenzunterricht 2024

März 2024

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Online
Di ab 05.03.2024 / 18.00 – 19.30 Uhr / 4 Termine
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Ausdruckskraft für die Stimme -Präsenz
Mi ab 06.03.24 / 18.30 – 20.30 Uhr / 3 Termine
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen -Online
Do ab 07.03.2024 / 6 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Stressabbau mit dem bewussten Atem - Online
Fr 08.03.2024 / 17.30-20.00 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Bewusste Atmung – Kiefer & Schultern locker
Mo 11.03.2024 /18.00 – 20.30 Uhr / - Präsenz
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Atem und Achtsamkeit – Präsenz
Vitalität aus dem Bauch-Beckenraum
Sa 16.03.2024 / 9.30 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

April

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen-Präsenz
Mo ab 08.04.2024 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Erholsamen Schlaf finden -Präsenz
Mi 10.04./ 17.04./ 24.04.2024 / 18.30-20.30 Uhr / 3x
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
T 0911 / 214 21 21

Schultern, Nacken & Kiefer locker -Online
Fr 12.04.2024 / 17.30 – 20.00 / 1 Termin
vhs-forchheim.de

Erholsames Schlafen mit der Atemkraft - Online
Fr 19.04.2024 / 17.30-20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de T 09191/ 86 1060

Atem und Achtsamkeit – Präsenz
Atemrhythmus & Bewegung, Lockerheit im Rücken
Sa 27.04.2024 / 9.30 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Mai

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz
Mo 06.05.2024 / 17.30 – 20.00 Uhr
Vhs Lauf / vhs-unteres-pegnitztal.de

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz
Sa 11.05.24 / 9.30 – 12.30 Uhr
vhs-fuerth.de T 0911 / 974 1700

Schultern, Nacken & Kiefer locker -Präsenz
Mo 13.05.2024 / 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
Vhs Forchheim – Ort: Gössweinstein

Ausdruckskraft für die Stimme I - Präsenz
Fr 17.05.2024/ 17.30 – 20.30 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Juni

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen-Präsenz
Mo ab 03.06.2024 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen -Online
Do ab 06.06.24 / 5 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz
Fr 07.06.2024 / 17.30 – 20.00 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Ausdruckskraft für die Stimme II - Präsenz
Fr 14.06.2024/ 17.30-20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Atem und Achtsamkeit – Präsenz
Leichtigkeit im Brustraum und Schultergürtel
Sa 29.06.2024 / 9.30 - 12.30 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Juli

Atme richtig - Präsenz
Sa 06.07.2024/ 09.30 – 12.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Erholsames Schlafen - Präsenz
Fr 12.07.2024/ 17.15 – 20.15 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz
Fr 19.07.2024 / 17.00 – 20.00 Uhr / 1 Termin
vhs-herzogenaurach.de T 09132 / 90 1320

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz
Do 25.07.2024 / 10.00-12.30 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Tagesseminare - Präsenzkurse

Ausdruckskraft für die Stimme
Di 23.04.2024 / 9.00 -16.30 Uhr
Diakoneo,Neuendettelsau diakoneo.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen
Di 18.06.2024 / 9.00 -16.30 Uhr
Diakoneo,Neuendettelsau diakoneo.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen
Do 02.05.2024 / 9.00 – 16.30 – Präsenz
Gesundheitsakademie Oberschwaben, Weingarten
ga-gesundheitsakademie.de

Ausdruckskraft für die Stimme
Fr 03.05.2024 / 9.00 – 16.30 Uhr
Gesundheitsakademie Oberschwaben
ga-gesundheitsakademie.de



Der Atem ist die Quelle deines Lebens

Atem entfalten



Elke Rosenzweig
Diplom Atem- und Stimmpädagogin AFA®
Dozentin für Erwachsenenbildung

Föhrenstraße 10 • 90542 Eckental
Telefon 09126 • 28 93 551
www.atem-entfalten.com
Elkerosenzweig@gmx.de

Ich freue mich auf Ihren Kontakt und informiere Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Beruflicher Hintergrund

Vierjährige berufsbegleitende Ausbildung in der Schule für personale Therapie nach Graf Dürckheim und H. Graubner in München.

Einzelstunden

- Telefonberatung
- Einzelstunden/Präsenzstunden
- Online über Skype oder Zoom

Weitere Angebote

- Stimmbildung und Seminartage für Lehrer/innen
- Atembehandlungen und initiatische Leibarbeit
- Atempädagogische Entspannungsübungen für Menschen mit Behinderungen
- Vorträge u.a. Online (BBB, GoToMeeting, Zoom)
- *Atemübungen* für Menschen mit *Long Covid, Fatiguesyndrom*

Atemkraft erleben

Ein natürlicher und freier Atem stärkt die Vitalität, fördert die Gesundheit und bringt innere Balance für Körper, Geist und Seele.

Dauerhafte Alltagsbelastungen, Stress, unbewusstes „Luftanhalten“, Kiefer- oder Nackenverspannungen und Zähneknirschen beeinflussen die Atmung. Der Körper reagiert mit vermehrter Anspannung und Erschöpfung.

Mit achtsamen Atem-, Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen kann ein ausgewogener Muskeltonus sowie der eigene individuelle Atemrhythmus wieder gewonnen werden. Sie erleben Lockerheit, Wohlbefinden, innere Kraft und Ruhe, die Sie mit in den Alltag nehmen können.



Stimmkraft aktivieren

Die Vokal- und Konsonantenatmung wirkt elastizierend auf Atemmuskulatur und Lungengewebe. Kreative Stimm-, Sprech- und Ausdrucksübungen sowie Töne aktivieren die Atmung. Sie erleben wie Ihre Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Entdecken Sie Ihre Stimmstärke! Ein effektiver Stimmgebrauch fördert die Entfaltung der Stimme und Persönlichkeit.

Atem ist Leben



Bewusstes Atmen • Stimmbildung

Erholsames Schlafen

Schultern & Kiefer entspannen

Atemübungen

u.a. bei Erschöpfung & Long Covid