

Präsenzkurse & Online Frühjahr/Sommer

März 2026

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Online

Do 12.03.26 / 6 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Fr 27.03.26 / 17.00-19.30 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

April 2026

Atme Dich frei – Haus Eckstein, Nürnberg - Präsenz

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit bewusster Atmung

Sa 11.04.26 / 1 Termin / 9.30-12.00 Uhr
Evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz

Mo ab 13.04.26 / 18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Online

Di ab 14.04.26 / 18.30-20.00 Uhr / 4 Termine
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Schultern, Nacken, Kiefer locker – Online

Fr 24.04.26/ 17.00-19.30 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de

Mai 2026

Einfach (mal) atmen- Haus Eckstein- Präsenz

Mi ab 06.05.26 – 18.00-20.00 Uhr / 3 Termine
Evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Erholsames Schlafen - Präsenz

Fr 08.05.26/ 17.00 – 19.30 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Mo 11.05.26/ 17.00 – 19.30 Uhr
vhs Lauf / vhs-unteres-pegnitztal.de

Schultern, Nacken und Kiefer locker - Online

Di ab 12.05.2026 / 18.30-20.00 Uhr / 3 Termine
vhs-fuerth.de T 0911 / 974 1700

Juni 2026

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz

Mo ab 08.06.26 / 18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Online

Do 11.06.26/ 5 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Ausdruckskraft für die Stimme - Präsenz

Fr 12.06.26 / 1 Termin / 17.00-19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Ausdruckskraft für die Stimme - Online

Fr 19.06.26 / 17.00 -19.30 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Sa 20.06.26 / 9.30 – 12.00 Uhr 1 Termin
vhs-fuerth.de T 0911 / 974 1700

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Fr 26.06.26 / 17.00-19.30 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Juli 2026

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz

Fr 03.07.26 / 1Termin / 17.00-19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Atme Dich frei – Haus Eckstein - Präsenz

Sa 04.07.26 / 9.30 – 12.00 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

August 2026

Sommerkurse Haus Eckstein, Nürnberg

Erholsames Schlafen– Haus Eckstein - Präsenz

Mi 12.08.26 / 18.00-20.30 Uhr / 1 Termin

Atme Dich frei

Mo 24.8. + Mi 26.8.26 / je 18.00-20.00 Uhr / 2 Termine
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Ein Wochenende am Starnberger See

Mit Atem, Stimme & Bewegung

-ausgebucht-Warteliste

Fr 28.8.26 ab 16.00 Uhr. – So 30.8.2026 /13.00 Uhr
Kloster Bernried, Bildungshaus St. Martin

Atem & Stimme – Elke Rosenzweig

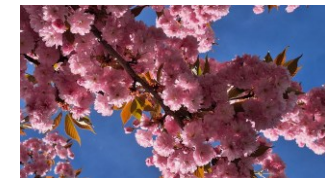
Yoga, Qi Gong & Feldenkrais– Jennifer Moll

www.bildungshaus-bernried.de

Kursgebühr & Flyer auf Anfrage

Sommerausklang am Starnberger See

Termin **2027**: 23.9.-26.9.2027



Der Atem ist die Quelle

von Entspannung & Vitalität



Elke Rosenzweig

Diplom Atempädagogin 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

- Einzelstunden/Präsenzstunden
- Online Zoom Workplace
- Telefonberatung

Weitere Angebote

- Stimmbildung und Seminartage für Lehrer/innen
- Atembehandlungen und initiatische Leibarbeit
- Atempädagogische Entspannungsübungen für Menschen mit Behinderungen
- Vorträge u.a. Onlinevorträge/Workshops (BBB, GoToMeeting, Zoom Workplace)
- *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