

Präsenzkurse & Online Herbst/Winter

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 - Präsenz

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 - Präsenz

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

Bildungshaus-bernried.de

September 2026

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Mo 28.09.26/ 16.45 – 19.15 Uhr
Vhs-Lauf vhs-unteres-pegnitztal.de

Oktober 2026

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Online

Do 01.10.26/ 4 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz

Mo ab 05.10.26 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Di 06.10.26 / 17.00-19.30 Uhr / 1 Termin
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Ausdruckskraft für die Stimme –

Haus Eckstein, Nürnberg - Präsenz

Ab Mi 07.10.26 / 3 Termine / 18.00-20.00 Uhr
Evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz

Fr 09.10.26 / 1Termin / 16.30-19.00 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Ausdruckskraft für die Stimme - Online

Fr 16.10.26 / 16.30 -19.00 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de

Ausdruckskraft für die Stimme - Präsenz

Fr 30.10.26 / 1 Termin / 16.30-19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Atme Dich frei – Haus Eckstein – Präsenz

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Sa 31.10.26 / 9.30 – 12.00 Uhr / 1 Termin
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

November 2026

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Online

Do 26.11.26 / 4 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Schultern, Nacken, Kiefer locker – Online

Fr 27.11.26/ 17.00-19.30 Uhr / 1 Termin
vhs-forchheim.de

Dezember 2026

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Online

Di ab 01.12.26 / 18.00-19.30 Uhr / 3 Termine
Bildungszentrum Nürnberg - bz.nuernberg.de

Atme Dich frei- Haus Eckstein- Präsenz

Meditatives Tönen & Resonanz –
der Körper als Klangraum

Sa 05.12.26 – 9.30-12.00 Uhr / 1 Termin
Evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer locker - Präsenz

Sa 12.12.26 / 9.30 – 12.00 Uhr 1 Termin
vhs-fuerth.de T 0911 / 974 1700

Januar 2027

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Präsenz

Mo ab 11.01.26 /18.00 - 19.30 Uhr / 4 Termine
vhs-eckental.de T 09126 / 903 226

Schultern, Nacken und Kiefer locker - Online

Di ab 12.01.2027 / 18.30-20.00 Uhr / 3 Termine
vhs-fuerth.de

Erholsames Schlafen – Haus Eckstein - Präsenz

Mi ab 13.01.27 / 18.00 - 20.00 Uhr / 3 Termine
evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Schultern, Nacken & Kiefer entspannen - Online

Do 14.01.27 / 4 Termine / 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Erholsames Schlafen - Präsenz

Fr 15.01.27/ 16.30 – 19.00 Uhr / 1 Termin
vhs-erlangen.de T 09131 / 86 2668

Atme Dich frei- Haus Eckstein- Präsenz

Lockerheit & Kraft für den Rücken

Sa 16.01.26 – 9.30-12.00 Uhr / 1 Termin
Evangelische-stadtakademie-nuernberg.de

Vorschau September 2027

Sommerausklang am Starnberger See

Mit Atem, Stimme & Bewegung - Präsenz

Do 23.9. ab 16.00 Uhr - So 26.9.27 ca. 13.00 Uhr
Kloster Bernried, Bildungshaus St. Martin

Atem & Stimme – Elke Rosenzweig

Yoga, Qi Gong & Feldenkrais– Jennifer Moll

Bildungshaus-bernried.de / Preise & Prospekt bitte
erfragen!



Atmen. Spüren. Sein



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 *Erschöpfung/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 & Fatigue