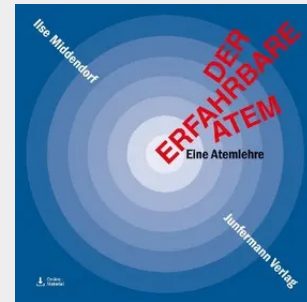


Der erfahrbare Atem

Eine Atemlehre. Mit Online-Material

Den Atem erfahren – sich selbst begegnen Der erfahrbare Atem ist eine Einführung in die von Ilse Middendorf entwickelte Atemarbeit. Das Buch eröffnet einen Weg, den Atem nicht zu beeinflussen, sondern ihn in seiner natürlichen Bewegung wahrzunehmen. Den Atem kommen lassen, gehen lassen und warten, bis er von selbst wiederkehrt – so wird die unbewusste Atemfunktion erfahrbar. Daraus entstehen ursprüngliche Bewegung, innere Qualität und ein vertieftes Erleben der eigenen Ganzheit. Durch Dehnung, Druckpunktarbeit und Vokalraumbildung entfalten sich aus dem Atem heraus Rhythmus, Lebendigkeit und Kreativität. Der erfahrbare Atem verbindet Leib, Seele und Geist und führt zu erweitertem Bewusstsein und Selbsterfahrung. Das Buch richtet sich an therapeutische und pädagogische Fachleute ebenso wie an interessierte Laien, die den Atem als Quelle von Präsenz und persönlicher Entwicklung entdecken möchten. Inklusive digitaler Extras: Audioinhalte und ein Farbposter sind online verfügbar.

Den Atem erfahren - sich selbst begegnen Der erfahrbare Atem ist eine Einführung in die von Ilse Middendorf entwickelte Atemarbeit. Das Buch eröffnet einen Weg, den Atem nicht zu beeinflussen, sondern ihn in seiner natürlichen Bewegung wahrzunehmen. Den Atem kommen lassen, gehen lassen und warten, bis er von selbst wiederkehrt - so wird die unbewusste Atemfunktion erfahrbar. Daraus entstehen ursprüngliche Bewegung, innere Qualität und ein vertieftes Erleben der eigenen Ganzheit. Durch Dehnung, Druckpunktarbeit und Vokalraumbildung entfalten sich aus dem Atem heraus Rhythmus, Lebendigkeit und Kreativität. Der erfahrbare Atem verbindet Leib, Seele und Geist und führt zu erweitertem Bewusstsein und Selbsterfahrung. Das Buch richtet sich an therapeutische und pädagogische Fachleute ebenso wie an interessierte Laien, die den Atem als Quelle von Präsenz und persönlicher Entwicklung entdecken möchten. Inklusive digitaler Extras: Audioinhalte und ein Farbposter sind online verfügbar.



48,00 €

44,86 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783749507771

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7495-0777-1

Verlag: Junfermann Verlag

Erscheinungstermin: 14.03.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 10. Auflage 2026

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 472 g

Seiten: 224

Format (B x H): 205 x 210 mm

