

Norbert Faller KG
Trazerberggasse 6/2B/1
1130 Wien

Telefon:
+43 / (0)1 / 876 12 55

Telefonzeit:
Di. / Mi. 9 – 10 Uhr

E-Mail:
faller@atemlehre.at

Internet:
www.atemlehre.at

Auf Atem basierende Gesundheits- & Persönlichkeits- Bildung

Programm 1/12

atemlehre.at®

atemlehre.at®

atemlehre.at® auf Grundlage der Middendorf-Methode spricht den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele an. Ziel von atemlehre.at® ist die Entstehung und bewusste Erfahrung des zugelassenen Atems und seiner Kräfte. Diese fördern gesundheitserhaltende Widerstandskräfte, bewirken sowohl ganzheitliches Wohlbefinden als auch Persönlichkeitsentwicklung und können helfen, Krankheiten oder Probleme zu bewältigen.

Einzelunterricht

Es wird mit Übungen wie im Gruppenunterricht, die ganz auf Ihre individuelle Situation und Bedürfnisse abgestimmt werden, oder einer „Atembehandlung“ (Dehnungen, Bewegungen einzelner Gelenke oder Körperbereiche, Druck und „Ansprache“ durch die Hände) im Liegen gearbeitet. Sie können für eine Stunde, fünf oder zehn Stunden oder über einen längeren Zeitraum kommen, je nach Bedarf.

Termine: nach Vereinbarung, Telefon: 01 / 876 12 55
Kosten: EUR 80,- für 60 Minuten, bzw. EUR 75,- wenn Sie 5 Stunden und EUR 70,- wenn Sie 10 Stunden im Voraus bezahlen
Ort: Trazerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien

Gruppenunterricht

Der Unterricht in Gruppen beinhaltet die Elemente Achtsamkeit, Berührung, Bewegung, Stimme, Atem und integrierendes Gespräch.

Lösende und aktivierende Berührungs-, Bewegungs- und Stimmübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem ausgeführt, fördern den natürlichen und freien Fluss des Atems. Dabei wird bewusst erlebbar, wie die Kräfte des Atems ihre Wirkung entfalten und z. B. rasche Entspannung und Energetisierung eintreten, die Beweglichkeit und Haltung sich verbessern und eine tragende Stimme entsteht. Im Laufe des Übens entwickeln sich gesundheitserhaltende Widerstandskräfte und ganzheitliches Wohlbefinden stellt sich ein. Darüberhinaus entsteht differenzierte Selbstwahrnehmung, die zu einer bewussteren und gesünderen Lebensführung und einer neuen Qualität der Begegnung mit anderen führt.

Gruppenunterricht findet vor allem im Sitzen, aber auch im Stehen und in der Bewegung statt. Die Übungen sind wegen ihrer Einfachheit für alle Menschen jeden Alters geeignet. Sie lassen sich überall (zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs) ohne Aufwand ausführen und sind eine große Hilfe im Alltag.



„Schnupper-Stunde“

Die „Schnupper-Stunde“ ermöglicht, diese Atemlehre unverbindlich und kostenlos kennenzulernen.

10. Jänner '12

Dienstag 18.00 – 19.15 Uhr

Kosten: frei
Ort: Kursraum „Zentrum für integrale Führung“, Fasholdgasse 3/3, 1130 Wien
Anmeldung [Online](#) oder telefonisch unter +43 / (0)1 / 876 12 55

Wöchentliche Kurse

Wöchentliche Kurse bieten eine gute Möglichkeit, kontinuierlich etwas für sich zu tun. Außerdem fällt das Üben in einer Gruppe leichter und bereitet mehr Freude.

Bevor Sie an einem Mittelstufenkurs teilnehmen, sollten Sie zwei Grundstufenkurse besucht haben.

10./17. (Mittel-/Grundstufe) Jänner – 27. Jänner '12 (10/9 Termin ohne 7. + 14. Februar)

Grundstufe: dienstags 18.00 – 19.15 Uhr

Mittelstufe: dienstags 19.45 – 21.00 Uhr

Kosten: 10 Termine: EUR 170,-, 9 Termine: EUR 155,-, 8 Termine: EUR 140,-, 7 Termine: EUR 124,-
Sie können zwischen 10, 9, 8 und 7 Terminen wählen und bezahlen entsprechend. Bei Anmeldung bis 10./17. Dezember erhalten Sie 10 % Ermäßigung.
Ort: Kursraum „Zentrum für integrale Führung“, Fasholdgasse 3/3, 1130 Wien
Anmeldung [Online](#) und mit Überweisung der Kursgebühr

Wochenendkurs

Wochenendkurse eröffnen in kurzer Zeit einen Einblick in das große Wirkungsfeld von atemlehre.at® und ermöglichen selbstständig weiterzuüben.

Wochenendkurs: 24./25. März '12 in Wien (Grundstufe)

Samstag 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr und Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: EUR 150,- (bei Anmeldung bis 24. Februar erhalten Sie 10 % Ermäßigung)
Ort: Kursraum „Werkstatt Krähe“, Westbahnstraße 7, 1070 Wien
Anmeldung [Online](#) und mit Überweisung der Kursgebühr

Das Buch zur Methode

Die zweite erweiterte und aktualisierte Auflage des Buches hat ein neues Layout erhalten, ist vierfarbig gedruckt und um 11 Übungen auf 111 erweitert. Die nun illustrierten Übungsvorschläge im Anwendungsteil erleichtern das Üben zuhause bzw. im beruflichen Alltag. Die beiden Theorieteile liefern weitere Informationen über die Hintergründe der Methode und die Anatomie, Physiologie und Pathologie der Atmung. Sie können das Buch direkt von Norbert Faller beziehen. Es kostet EUR 39,95 und wird portofrei zugesandt. Auf Wunsch erhalten Sie es vom Autor signiert.

Norbert Faller

Atempädagoge AtemAustria® und AFA® (Middendorf Institut Berlin), AFA® anerkannter Ausbildungsleiter, Bewegungs-/Tanzpädagogin und Meditationslehrer (Naropa University Boulder/USA), Körperpsychotherapeut (HAKOMI®) und Dipl.-Erziehungswissenschaftler (Universität Berlin).

Seit mehr als 20 Jahren internationale Lehrtätigkeit in Atemlehre und Bewegung/Tanz. Mehrjährige klinische und private Praxis in Atem- und Körperpsychotherapie in Deutschland. Seit 1997 eigene Praxis in Wien, seit 1999 Leitung von Ausbildungen in Atempädagogik in Wien und seit 2010 Lehrgangsführer der Weiter-/Ausbildungen zur/m akademischen Atempädagogin in Hall in Tirol und in Wien, veranstaltet von der fh gesundheit.





Ich melde mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e) an*:

Kurs(e)

Vorname

Name

Straße/Gasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Beruf/Alter

* Bitte beachten Sie, dass bei bestimmten Kursen die Anmeldung und Begleichung der Kursgebühr über andere Veranstalter abgewickelt werden muss (siehe Angaben im Programm).

Anmeldeschluss ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn. Bei freien Plätzen sind kurzfristigere Anmeldungen möglich. Die Anmeldung wird mit Eingang dieses Abschnittes und mit Überweisung der Kursgebühr gültig. **Bitte überweisen Sie auf das Konto von Norbert Faller, Nr. 972 030 019 bei der Bank Austria, BLZ 12 000.** Die Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sollte ein Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, wird die Kursgebühr zurücküberwiesen. Ein Rücktritt von der Anmeldung und eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung; es wird keinerlei Haftung übernommen.

Ich habe die Anmelde- und Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden.

Ort/Datum

Unterschrift