



Atemschule
VIA



2025



Atme

und entdecke DICH



VIA AKTIV

Dein Atem
Anfang und Ende.
Tiefste Verbindung zu Dir selbst.
Träger Deiner Lebensenergie und Deiner Kraft.
Ein Weg, liebevollen verbundenen Kontakt
zu Dir zu finden.
Eine Methode, langjährige Glaubensmuster
und Überzeugungen zu integrieren.
Ein Weg zu Liebe, Frieden und Freiheit
für Dich und die Welt.

Komm und atme.



Carolin Vogel

Trainerin der Atemschule VIA,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Atme bewusst und genieße DEIN Leben.

info@carolinvogel.de
www.atemschule-via.com www.carolinvogel.de



Peter Vogel

Atemtherapeut, Trainer der
Atemschule VIA

Ich atme also bin ich.

pschorrsche@web.de

stellt sich vor:

Sarah Michel

Selbstständig, Trainerin der
Atemschule VIA



**Ich weiß meinen Weg nicht. Mein Atem
begleitet mich. Ich gehe sicheren Schrittes.**

info@sarahmichel.de
www.sarahmichel.de

Maria Wittig- Chronopoulos

Heilpraktikerin, Osteopathin,
Atemtherapeutin, VIA Trainerin



See it, feel it and let it go.

info@osteopathieundatem.de
www.osteopathieundatem.de

Katharina Ratzinger

Kauffrau, Mutter,
Atemtherapeutin, VIA Trainerin



Gehe mit dem Atem in Deine Kraft.

kr@atemtherapie-pullach.de
www.atemtherapie-pullach.de



Januar 2025

Ein neues Jahr 2025 für Frauen

Deine Gedanken schaffen Deine Realität. Sei weise in dem, was Du denkst. Kreiere Deine Ausrichtung für das neue Jahr. Setze Deinen Fokus. Gib Deinem Leben eine klare Richtung. Erkenne, was Du bewegen willst, was sich und Dich erfüllen darf.

Wann: Montag, 06.01.2025
Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr
Gebühr: 80 Euro
Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B
82386 Oberhausen



Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de

So wie wir atmen, so leben wir!

in der VHS Pullach

Fühlst Du Dich gestresst, energielos und kannst schlecht entspannen? Bemerkest Du, dass Du flach oder unruhig atmest? Fühlst du dich dabei eingengt und kannst nicht mehr richtig durchatmen? Dann erfahre in diesem Workshop, wie ein gelöster Atem Stress abbaut, das Immunsystem unterstützen und Gesundheit sowie Wohlbefinden steigern kann. Spüre wie der Atem zu deiner wertvollen Unterstützung im Alltag wird. Inklusive Skript.

Wann: Samstag, entweder 11.01., 22.02.,
10.05., oder 28.06.2025
Uhrzeit: 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: ca. 20 Euro
Wo: Pullach
Kloster Gabriel / Raum 7



Anmeldung: Katharina Ratzinger / www.vhs-pullach.de



Januar 2025

Singen

Eine kleine Reise durch die Traditionen, die Sprachen, die Geschichten und Gefühle im Singen erleben. Mantras, Lieder des Herzens erklingen und genießen.

Wann: Sonntag, 12.01.2025,
Sonntag, 03.08.2025,
Sonntag, 21.12.2025
Uhrzeit: jeweils 19:30 bis 21 Uhr
Gebühr: Gib gerne, was Dich freut
Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen
Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de



Integrative Atemtherapie

in der VHS Pullach

Sich wohlfühlen im eigenen Körper, Ruhe und Kraft tanken und an Persönlichkeit und Ausstrahlung gewinnen... Wünschst Du Dir das und möchtest etwas dafür tun? Die integrative Atemtherapie eröffnet Dir dafür einen Weg.

Wann: 5x Dienstag, ab 14.01.2025
5x Mittwoch, ab 30.04.2025
Uhrzeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
Gebühr: ca. 90 Euro
je nach Gruppengröße
Wo: Pullach
Kloster Gabriel / Raum 7
Anmeldung: Katharina Ratzinger / www.vhs-pullach.de





Januar 2025

Meine Atem-Reise 2025

Reflexion über das, was war und was heute ist: Alle 6 Wochen hast Du die Möglichkeit integrativ atmend einen Blick zu Dir und Deinem Hier und Jetztigen zu werfen. Wie geht es Dir damit? Wie hättest Du es gerne? Der Kurs bringt Klarheit und innere Ausrichtung und eignet sich für Menschen, die ihr Leben gestalten möchten.

- 18.01.25 Mein Atem, was zeigt er mir?
- 15.03.25 Meine Geburt und meine ersten Gedanken, prägen sie mein Leben noch heute?
- 10.05.25 Meine Kindheit, längst vergangen und trotzdem da?!
- 28.06.25 Meine Beziehungen. In welche Rolle rutsche ich immer wieder?
- 26.07.25 Meine Ziele. Was wünsche ich mir?
- 27.09.25 Reichtum und Fülle in meinem Leben

Teilnehmen können Jugendliche, Männer und Frauen zwischen dem 16. - 99. Lebensjahr.

- Wann: Samstag, 18.01. / 15.03. / 10.05. / 28.06. / 26.07. / 27.09.2025
- Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr
- Gebühr: Einzeltermin: 80 Euro / Gesamtreihe: 400 Euro
- Wo: Praxis LeBe
Lechstr. 26, 86937 Scheuring
- Anmeldung: Maria Wittig-Chronopoulos /
info@osteopathieundatem.de





Februar 2025

Aufstellung

Klarheit, Liebe, Ordnung, Ausrichtung entstehen und fließen lassen. Achtsames Schauen und Bewegen im Feld der Familie, des Berufs, des Körpers, u.v.m.

- Wann: Samstag, 01.02.2025
Sonntag, 14.09.2025
Samstag, 15.11.2025
- Uhrzeit: 10 Uhr bis zum Ende
nach 2 bis 3 Aufstellungen
- Gebühr: Mit eigener Aufstellung:
80 bis 120 Euro /
Als StellvertreterIn: Gib was Dir Freude macht.
Für ein Mittagessen ist gesorgt.
- Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen
- Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de
- 

Du hast ein Anliegen für eine Aufstellung und ein Termin ist so weit weg? Melde Dich gerne, dann vereinbaren wir einen passenden Termin.

Atemtankstelle

Wir treffen uns, um gemeinsam zu atmen. Mit einer geführten Atemmeditation kannst Du in Ruhe, Entspannung und Klarheit kommen. Hier kannst Du auftanken und mit neuer Kraft und Klarheit Deinen Aufgaben begegnen und fühlen, was Dir wirklich wichtig ist.

- Wann: Donnerstag, 06.02. / 06.03. /
03.04. / 08.05. / 03.07. /
04.09. / 09.10.2025
- Uhrzeit: 19 bis 21 Uhr
- Gebühr: 20 Euro
- Wo: Pullach und Solln
- Anmeldung: Katharina Ratzinger /
kr@atemtherapie-pullach.de
- 



Februar 2025

Wie die wilden Kerle atmen

Männer-Atem-Zyklus

Der Männer-Atem-Zyklus umfasst fünf Tagesworkshops im Jahr 2025. Jeder Tag hat ein besonderes Motto. Das verbindende Element ist der Atem. Er ist unser treuer Wegweiser.

Es erwarten Dich:

- Leichtigkeit und Tiefe
- Humor und Wahrhaftigkeit
- Spaß an der Freude und am Atem
- Die Weisheit der Männer in einer Gruppe

Wie die wilden Kerle atmen / Tag 1: Ich atme also bin ich. Sei kein Lurch, Mann – atme durch, Mann. Die Zeit ist reif für atmende Männer. Wir pfeifen aufs Männerklischee und entdecken neue Atemwege zu unserer männlichen Urkraft.

Wann: Tag 1: Samstag, 15.02.2025

Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr

Tag 2: Samstag, 22.03.2025

Tag 3: Samstag, 10.05.2025

Tag 4: Samstag, 13.09.2025

Tag 5: Samstag, 18.10.2025

Gebühr: 80 Euro pro Tag

Wo: Peter Vogel

Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen

Anmeldung: Peter Vogel / pschorrsche@web.de



Spare 80,- Euro, indem Du alle fünf Termine im Voraus buchst zum Sonderpreis von 320,- Euro. So hast Du einen Workshoptag gratis.



Februar 2025

Atemkraft im Frühjahr

Zeit für Dich. Deiner schlummernden, verborgenen Kraft durch einen verbundenen Atem Raum geben. Dich spüren. Deinen Atem als möglichen Anker im Alltag nutzen. Deinem Körper Beachtung geben. Deine Gedanken frei lassen.

Wann: 8x Mittwoch, 12.02. / 26.02. /
12.03. / 26.03. / 09.04. /
23.04. / 07.05. / 21.05.2025

Uhrzeit: 9 -11 Uhr

Gebühr: 200 Euro / 25 Euro pro Einheit

Wo: Praxis Freiheit

Sonnenstr. 48, 82380 Peißenberg

Anmeldung: Sarah Michel / info@sarahmichel.de



Mein Körper, meine Wünsche und Ich

Gruppe für Frauen zum Thema Weibliche Sexualität und Selbstbestimmung. Dieses Seminar ist für Frauen, die sich selbst besser spüren möchten. Wir nutzen den Atem, Bewegung und den Austausch unter Frauen um neue Räume zu öffnen.

Wann: Sonntag, 23.02.2025

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Gebühr: 80 Euro

Wo: Pullach

Anmeldung: Katharina Ratzinger /

kr@atemtherapie-pullach.de





Februar 2025

**Ich bin da für Dich und
ich bin da für mich!**

Integratives Atmen in Familie und Beruf

Integratives Atmen ist ein super gutes Tool, um mit herausfordernden Situationen in Familie oder Beruf konstruktiv umgehen zu können. Der Kurs richtet sich an Mütter, Väter und alle, die mit Menschen arbeiten. Inhalte sind die Arbeit mit inneren Anteilen, der Umgang mit Gefühlen und Übungsmethoden zur Regulierung von Stress und Konflikten.

Teilnehmen können Jugendliche, Männer und Frauen zwischen dem 16. - 99. Lebensjahr.

Wann: Sonntag, 23.02. / 25.05. /
03.08. / 16.11.2025
Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr
Gebühr: 80 Euro je Termin
Wo: Praxis LeBe
Lechstr. 26, 86937 Scheuring
Anmeldung: Maria Wittig-Chronopoulos /
info@osteopathieundatem.de





März 2025

Atemtankstelle

Wann: 06.03. 📅 Infos siehe Februar

Atemkraft im Frühjahr

Wann: 12.03. / 26.03. 📅 Infos siehe Februar

Das nervt - Du atmest durch

Ganz automatisch nutzt Du Deinen Atem im Alltag, um Dich zu regulieren. Bewusst den Atem einzusetzen, den Umgang mit Stress, Angst, Anspannung, Wut, Trauer, etc. zu entwickeln ist im Prinzip einfach. Zu erfahren, was Dein Nervensystem beruhigt, zu erleben, welche Wirkung Dein Atem hat ist eine Erfahrung wert.

Wann: Freitag, 14.03.2025

Uhrzeit: 19:30 bis 21 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B
82386 Oberhausen



Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de

Meine Atem-Reise 2025

Meine Geburt und meine ersten Gedanken, prägen sie mein Leben noch heute?

Wann: 15.03. / 📅 Infos siehe Januar



März 2025

Wie die wilden Kerle atmen

Tag 2: Kopfmensch – Herzmensch. Über den Atem vernetzen wir die linke mit der rechten Gehirnhälfte, verbinden Kopf und Herz. Männliche Logik trifft Intuition, Hirn trifft Gefühl. Erfahre was auf Deiner Gefühlspalette alles blinkt und leuchtet.

Wann: Tag 2: Samstag, 22.03.2025
Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr
☰ Infos siehe Februar
Gebühr: 80 Euro
Wo: Peter Vogel
Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen
Anmeldung: Peter Vogel / pschorrsche@web.de

Bewusst atmen, achtsam gehen

Die Woche eignet sich, um den Tag mit Entspannung an der frischen Luft und durch Abbau von Stresshormonen im Körper zu beginnen. Ruhe. Achtsamkeit. Deinen nächsten Schritt gehen. Bewusst deinen Atem fließen lassen. Wie bist Du im Kontakt mit der Erde. Mit Dir. ACHTUNG: Das achtsame Gehen lässt sich auch mit in den Alltag nehmen.

Wann: 24.03. – 28.03.2025
23.06. – 27.06.2025
06.10. – 10.10.2025
Uhrzeit: 8.30 - 9.30 Uhr
Spende: 5 Euro
Wo: Peißenberg, Habergasse,
Parkplatz am Meditationsweg
Anmeldung: Nicht erforderlich





April & Mai 2025

Atemtankstelle

Wann: 03.04. 🏠 Infos siehe Februar

Wann: 08.05. 🏠 Infos siehe Februar

Atemkraft im Frühjahr

Wann: 09.04. und 23.04. 🏠 Infos siehe Februar

Wann: 07.05. und 21.05. 🏠 Infos siehe Februar

Wie die wilden Kerle atmen

Tag 3: Perfektions- und Leistungsfreiheit für den Mann. Hast Du auch einen kleinen Perfektionisten in Dir? Kennst Du den Antreiber, der ständig auf mehr Leistung pocht? Typisch Mann! Oder geht's vielleicht auch anders? Wir atmen genau da hin und führen einen Voice-Dialog mit Deinem inneren Perfektionisten, Deinem Antreiber und dem Teil, der einfach mal seine Ruhe haben will, von dem ganzen Scheiß.

Wann: Tag 3: Samstag, 10.05.2025

Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr

🏠 Infos siehe Februar

Gebühr: 80 Euro

Wo: Peter Vogel

Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen

Anmeldung: Peter Vogel / pschorrsche@web.de

Meine Atem-Reise 2025

Meine Kindheit, längst vergangen und trotzdem da?!

Wann: 10.05. / 🏠 Infos siehe Januar



Mai 2025

Ich bin da für Dich und ich bin da für mich!

Wann: 23.05. /  Infos siehe Februar

Du als Frau

Frau, Kritikerin, Perfektionistin, Pleaserin, Mädchen, Aphrodite, Urfrau? All das und viel mehr bist Du. Entdecke mit Freude und Neugier Deine inneren Anteile. Schaffe Balance in Dir und entfalte Deine individuelle innere Schönheit.

Wann: Samstag, 24.05.2025
Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr
Gebühr: 80 Euro
Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B
82386 Oberhausen



Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de

Lebenslust Festival

Wie nimmst Du Deinen Atem wahr? Tief, flach, eng, weit, großzügig, beengt, frei? Wollen wir gemeinsam Lebenslust atmen? Dann komm zu meinem Workshop beim Lebenslust- und Atem Festival.

Wann: Mittwoch, 28.05.
bis Sonntag, 01.06.2025
Wo: Atemhaus Hubertushof
95505 Immenreuth
Anmeldung: Weitere Infos erhältst Du über den Newsletter. Melde Dich an.
www.atemschule-via.com





Mai & Juni 2025

Atem als Droge

Der Workshop für junge Menschen zwischen 16 – 25 Jahre. Alles freiwillig und doch in einer Gruppe. Dein Leben ist manchmal sehr fordernd. Wie gehst Du damit um? Gehst Du in den Rückzug oder willst Du daran wachsen? Erfüllst Du noch die Erwartungen anderer oder weißt Du schon, was Du wirklich willst? Komme zum ersten Termin und entscheide dann, ob Du wieder kommst. Wir freuen uns auf Dich!

Wann: Freitag, 30.05. / 27.06. /
01.08 / 17.10.2025
Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr
Gebühr: 60 Euro je Einheit
Wo: Herrsching
(Adresse bei Anmeldung)



Anmeldung: Maria Wittig / info@osteopathieundatem.de
und Sarah Michel / info@sarahmichel.de

Bewusst atmen, achtsam gehen

Wann: 23.06. bis 27.06.. 📅 Infos siehe März

Atem als Droge

Wann: 27.06. 📅 Infos siehe Mai

Meine Atem-Reise

Meine Beziehungen

Wann: 28.06. 📅 Infos siehe Januar



Juli & August 2025

Atemtankstelle

Wann: 03.07. 📅 Infos siehe Februar

Die Angst - vom Feind zum Freund

Angst und Panik, die unkontrolliert ausbrechen, sich ihren Weg bahnen und Dich damit von Deiner Spur abbringen sind einschränkend und bedrohlich. Der Atem kann ein Anker sein, über den Du die Richtung und Kontrolle wieder erlangst. Dann hast Du Dir die Angst zum Freund gemacht.

Wann: Freitag, 25.07.2025

Uhrzeit: 19:30 bis 21 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B
82386 Oberhausen



Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de

Meine Atem-Reise

Meine Ziele

Wann: 26.07. 📅 Infos siehe Januar

Atem als Droge

Wann: 01.08. 📅 Infos siehe Mai

Singen

Wann: 03.08. 📅 Infos siehe Januar

Ich bin da für Dich und ich bin da für mich!

Wann: 03.08. / 📅 Infos siehe Februar



September 2025

Atemtankstelle

Wann: 04.09. 📅 Infos siehe Februar

Atemkraft im Herbst

Zeit für Dich. Deiner schlummernden, verborgenen Kraft, durch einen verbundenen Atem Raum geben. Dich spüren. Deinen Atem als möglichen Anker im Alltag nutzen. Deinem Körper Beachtung geben. Deine Gedanken frei lassen.

Wann: 8x Mittwoch, 10.09. / 24.09. /
08.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. /
26.11. / 10.12.2025

Uhrzeit: 17.30 bis 19.30 Uhr

Gebühr: 200 Euro / 25 Euro pro Einheit

Wo: Praxis Freiheit

Sonnenstr. 48, 82380 Peißenberg

Anmeldung: Sarah Michel / info@sarahmichel.de



Wie die wilden Kerle atmen

Tag 4: Business-Atmen. Nutze den bewussten Atem im Business als ständigen Begleiter. Mit dem Atem als Werkzeug wird es stressfrei und erfolgreich sein. Du darfst atmender Weise Widerstände auflösen, aber auch Grenzen markieren. Business-Atmen reduziert das Konfliktpotential erheblich. Wir atmen und fokussieren auf ein erfolgreiches und gedeihliches Business.

Wann: Tag 4: Samstag, 13.09.2025

Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr

📅 Infos siehe Februar

Gebühr: 80 Euro

Wo: Peter Vogel

Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen

Anmeldung: Peter Vogel / pschorrsche@web.de



September & Oktober 2025

Aufstellung

Wann: 14.09. / ⓘ Infos siehe Februar

Lebe DEIN Leben

Gönn Dir eine Auszeit. Komm raus aus dem Alltag. Lerne Dich neu kennen. Finde heraus, wofür Du brennst, was Dich erfüllt. Erkenne Muster und überwinde Hindernisse mit der Kraft des Atems. Gehe mit Entschlossenheit und Freude Deinen Weg.

Wann: Donnerstag, 18.09.
bis Sonntag, 21.09.2025
Uhrzeit: 10 bis 14 Uhr
Gebühr: 280 Euro / zzgl. Kost und Logis
Wo: Haus Freudenberg
82319 Starnberg
Anmeldung: Carolin Vogel / info@atemschule-via.com



Meine Atem-Reise

Reichtum und Fülle in meinem Leben

Wann: 27.09. ⓘ Infos siehe Januar

Bewusst atmen, achtsam gehen

Wann: 06.10. bis 10.10. ⓘ Infos siehe März

Atemkraft im Herbst

Wann: 08.10. / 22.10. / 29.10. ⓘ Infos siehe September

Atemtankstelle

Wann: 09.10. ⓘ Infos siehe Februar

Atem als Droge

Wann: 17.10. ⓘ Infos siehe Mai



Oktober 2025

Frau und Mann in Begegnung

Auch Paare sind herzlich willkommen. Im Kreis der Frauen werden wir unsere Energie sammeln, uns vorbereiten auf die achtsame Begegnung mit den Männern. Wir kreieren einen Raum für Offenheit, Aufrichtigkeit, Berührtsein, Wahrheit und Vergebung. So kann Verbindung fließen.

Wann: Samstag, 18.10.2025
Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr Frauen unter sich mit Carolin (parallel Männer unter sich mit Peter). Ab 16 Uhr: Begegnung von Frauen und Männern, gemeinsames Ritual und Abendessen
Gebühr: 80 Euro
Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B, 82386 Oberhausen
Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de



Wie die wilden Kerle atmen

Tag 5: Mann und Frau in Begegnung. Auch Paare sind willkommen. Im Kreis der Männer sammeln wir unsere Energie, bereiten uns vor auf die achtsame Begegnung mit Frauen. Wir kreieren einen Raum für Offenheit, Aufrichtigkeit, Berührtsein, Wahrheit und Vergebung. Ein Annäherungsversuch an uns selbst und hin zur Weiblichkeit.

Wann: Tag 5: Samstag, 18.10.2025
Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr
📌 Infos siehe Februar
Männer unter sich mit Peter (parallel Frauen unter sich mit Carolin). Ab 16 Uhr bis open End: Begegnung von Frauen und Männern, gemeinsames Ritual und Abendessen
Gebühr: 80 Euro
Wo: 82386 Oberhausen, genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: Peter Vogel / pschorrsche@web.de



November 2025

Atemkraft im Herbst

Wann: 12.11. / 26.11.  Infos siehe September

Ich bin nicht gut genug

Ist das Dein Gedanke? Überzeugungen prägen uns schon in der frühen Kindheit und beeinflussen unser Leben. Werde ihrer bewusst, schreibe sie um und mache die Bahn frei für Deinen wahren Weg.

Wann: Freitag, 14. November 2025

Uhrzeit: 19:30 bis 21 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Wo: Praxis Carolin Vogel
Bahnhofstr. 28 B
82386 Oberhausen



Anmeldung: Carolin Vogel / info@carolinvogel.de

Aufstellung

Wann: 15.11.  Infos siehe Februar

Ich bin da für Dich und ich bin da für mich!

Wann: 16.11. /  Infos siehe Februar

Gäste Tag in der Atemschule VIA

Schnupper die Luft der Atemschule. Informiere Dich. Hab einen wunderbaren Tag mit viel Atem.

Wann: Samstag, 29.11.2025

Uhrzeit: 10 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 60 Euro inkl. Mittagessen

Wo: Haus Freudenberg
82319 Starnberg

Anmeldung: Carolin Vogel
info@atemschule-via.com





Dezember 2025

Atemkraft im Herbst

Wann: 10.12. 📅 Infos siehe September

Singen

Wann: 21.12. 📅 Infos siehe Januar

Einfach Tanzen

Bewegung ist Freude, Lebendigkeit, Freiheit. Einfach Tanzen.

Wann : Einmal im Monat, Freitag

Uhrzeit: von 19 bis ca. 21 Uhr

Das wann und wo erfährst Du über den Newsletter. Anmeldung unter www.atemschule-via.com

Gebühr: Gib, was Dir Freude macht

Anmeldung: Ohne Anmeldung



Atemschule VIA 2025

Seminar-Reihe der Ausbildung in Verbundener Integrativer Atemtherapie

Weil Atmen wirkt / 16. bis 19. Januar 2025

Warmwasser / 6. bis 9. März 2025

Das Innere Kind / 15. bis 18. Mai 2025

Beziehungen / 10. bis 13. Juli 2025

Lebe DEIN Leben / 18. bis 21. September 2025

Reichtum & Fülle / 27. bis 30. November 2025

Infos unter: www.atemschule-via.com



Integrative

Menschsein – atmen, fühlen, spüren, denken

Als Mensch bist Du in jedem Moment mit Deinem Atem, Deinen Gefühlen, Deinen Wahrnehmungen im Körper und Deinen Gedanken verbunden. So findet Erleben statt. Im Wohlbefinden fließt der Atem. In unangenehmen Momenten verringerst Du unbewusst den Atem und blockierst damit Deine Gefühle.

Die unterdrückten Gefühle machen sich als Spannungen auf emotionaler und körperlicher Ebene bemerkbar. Erscheinungen wie Angst, Stress, Wut, Hilflosigkeit, depressive Verstimmungen, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden beeinträchtigen dann den Alltag, die Gesundheit, das Beziehungsleben und den Beruf.

Die Integrative Atemtherapie nutzt den bewussten, verbundenen Atem. Im Atemfluss ist es Dir möglich, tiefer mit Dir und Deinen Gefühlen in Verbindung zu kommen, um diese zu entdecken, zu erfahren und zu durchleben.





Atemtherapie

Gefühle, die in Momenten der Überforderung, Ohnmacht oder Hilflosigkeit nicht gelebt wurden, können so zu Ende geführt werden. Diese Erfahrung bringt Integration.

Die Persönlichkeitsentwicklung wird vertieft durch die Arbeit mit inneren Anteilen (Kritiker, Pleaser, Perfektionist, Inneres Kind etc.). Sie geben ihr Bestes. Doch ist ein überstarker Kritiker oder Antreiber wirklich angemessen? All diese Anteile wünschen sich Würdigung von Dir. Bist Du bereit, das zu geben, entsteht in Dir Balance.

Das lässt Dich Krisen überwinden, liebevolle Beziehungen leben, die Fülle erfahren und ein selbst bestimmtes Leben genießen.

Gerne begleiten wir Dich in einer Einzelsitzung, einem Seminar oder in der Ausbildung der Atemschule VIA.

Wir freuen uns auf Dich!

Carolin, Peter und Sarah





Atemschule
VIA



Ausbildung in Verbundener Integrativer Atemtherapie
Wegbegleitung und Persönlichkeitsentfaltung

Ein Raum, um

- Techniken der Integrativen Atemtherapie zu erlernen.
- glückliche Beziehungen entstehen zu lassen.
- Krisen zu meistern.
- Selbstwirksamkeit zu erfahren.
- Verbundenheit zu erleben.



Vereinbare ein Infogespräch
info@atemschule-via.com

Wir freuen uns auf Dich

www.atemschule-via.com