



**Haus der Stille – Waldauerbach**  
**Barbara Althoff-Koch / Elisabeth Sandel**

Personale – Initiatische Therapie nach Dürckheim/Graubner  
Leib-Atem-Stimme-Psyche-Meditation  
- Lehrinstitut AFA® -

## Atem – und Stimmarbeit

14-tägig jeweils Mittwoch von 17.30 – 19.15 Uhr

Mit Texten aus der Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“

24.1. / 7.2. / 21.2. / 7.3. / 21.3. 2018\*

Atem- und Stimmarbeit ist eine belebende, erfrischende und aktivierende Übungsweise, die uns tief anbindet an innere Ressourcen und Energien.

Sie schult die Selbstwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst, sie ist im umfassenden Sinne auch Leibarbeit:

Die Aufmerksamkeit, die wir durch Leib- und Atemübungen schulen und das Tönen verdeutlichen den Tonus ( Muskelspannung), der uns dadurch innen und außen spürbar wird. Wir erleben Innenräume und bewirken einen Innen-Aufbau unserer körperlichen und seelischen Haltung .

Das heißt, wir erreichen uns dabei ganzheitlich, sowohl im körperlichen als auch im seelisch-geistigen Dasein.

Wir erfahren z.B.

ein Getragensein und erleben darin Vertrauen,  
ein Aufgerichtetsein und erleben darin Wahrhaftigkeit,  
ein Offensein und erleben darin Begegnung und Liebe.

Anfangs tönen wir nur einzelne Laute und Worte, später bringen wir auch Sätze und Texte in die Übung:

Es vollzieht sich dabei ein Wandel vom nur intellektuellen Verstehen von Wort und Sprache hin zum leiblichen Erfahren.

„ Ich meine, was ich im Wort ausdrücke, ich bin was ich im Wort ausdrücke“. So verstehen wir uns selbst tiefer und werden in unserem Ausdruck, in unserer Sprache auch tiefer gehört und verstanden.

Leitung : **Barbara Althoff-Koch**  
( Ausbildungsleiterin personale-initiatische Therapie AFA® )

Gebühr : € 80,-

[\\*Die weiteren Termine entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programm](#)

Anmeldung und Informationen :

**Galmbacher Weg 17 / 69427 Mudau – Waldauerbach / Tel./Fax : 06284 / 92 87 92**  
www.hausderstille-waldauerbach.de / mail : info@hausderstille-waldauerbach.de