



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

Personale – Initiatische Therapie nach Dürckheim/Graubner  
Leib-Atem-Stimme-Psyche-Meditation  
- vom BV-Atem als Lehrinstitut anerkannt -

**Mittwoch 10 – 11.30 Uhr**  
**„Yoga für Leib und Seele“**

die Übungen in diesem Seminar dienen der eigenen Körperwahrnehmung, der Lösung von Spannungen und Blockaden und dem Erlernen eines Alltags in angemessener ( eutonischer ) An – und Entspannung.

Leichte Übungen aus dem Yoga und der Atemtherapie werden so flexibel angeleitet, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer individuell üben kann, d.h. sowohl kraftvoll und mit Schwung als auch sanft und langsam.

In jedem Fall wird die Achtsamkeit geschult, der Umgang mit sich selbst, die Wahrnehmung seiner selbst, der Umgang mit den eigenen Grenzen, der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche wird beachtet.

Ziel ist es, durch die Übungen für den Alltag einen EU -Tonus zu finden, d.h. eine angemessene Wohlspannung im Unterschied zu Über- oder Untertonus.

Sowohl kraftvolle Anspannung im Tun als auch vertrauensvolle Entspannung im Loslassen und in der Ruhe gehören zu einer angemessenen und sinnvollen Lebenshaltung.

Die Grundhaltungen im menschlichen Dasein werden erübt und erspürt :

- Getragen
- Aufgerichtet
- Offen
- Umhüllt
- Innen bewegt

Wieder nehme ich ein Märchen in die schrittweise Interpretation unseres Werdens

Leitung : Barbara Althoff-Koch

- Ausbildungsleiterin personale-initiatische Therapie BV-Atem –

[Termine bitte erfragen](#)