

Ausbildung:

Kinderkrankenschwester,
Anaesthesie- und Intensivausbildung,
Heilpraktikerin seit 1991,
Atemtherapeutin, (AFA-Diplom) Ausbildung
am Ilse-Middendorf-Institut für den
Erfahrbaren Atem bis 1992,
Körperpsychotherapeutin, Ausbildung am
Institut für Leib-Psychotherapie bei Dr. Peter
Schellenbaum, Locarno, bis 2001,
Zen-Praxis seit 1999 (Zen-Vereinigung-
Deutschland).
Weiterbildung bei Jürg Roffler 2012-2014:
„Entwicklung und Partnerschaft im Atem“

BVA (Bundesverband der Atemtherapeuten)



ASTRID THERSTAPPEN ATEMTHERAPEUTIN

An der Stammbahn 218
14532 Kleinmachnow
033203-83 884

In der Steinriede 7
30161 Hannover (List)
0172-6159546

at.atem@web.de
www.at-atem.de

ASTRID THERSTAPPEN ATEMTHERAPEUTIN

Hiddensee Atemseminar

Atem- und Körpertherapie
nach Prof. Ilse Middendorf

Atmen auf Hiddensee

... spürend mit sich und dem Atem vertraut werden ...

Ich möchte Sie dazu einladen, sich mit allen Sinnen auf die Körperarbeit nach Frau Prof. Ilse Middendorf einzulassen. Sie bietet einen erfahrbaren Weg, sich für seinen eigenen, individuellen Atem zu öffnen. Der Atem als Bewegung kann den ganzen Leib körperlich sowie seelisch-geistig durchschwingen.

Wir erfahren unterschiedliche Atemkräfte und ihre Wirkungen auf körperliches und seelisches Befinden, öffnen unbelebte und blockierte Atem- und Lebensräume.

An 5 Tagen werden wir uns und unserem Atem über leichte Bewegungen, Dehnungen, Arbeit mit Druckpunkten und dem Tönen von Vokalen und Konsonanten näher kommen.

Unterstützend arbeite ich mit Partnerübungen, in denen Sie die wohltuende Wirkung von Berühren und Berührtwerden erfahren können.

Auf Wunsch gibt es morgendliche Meditation.

Atem-Einzelbehandlungen können zusätzlich gebucht werden.

Hiddensee ist eine Insel der Ostsee, die verzaubert. Viele Künstler und Urlauber fanden und finden immer noch auf dieser autofreien und ursprünglich gebliebenen Insel vor allem Ruhe und viel Natur.

Die unterschiedlichen Landschaftsformen, wie endlose Sandstrände, die reizvolle Boddenlandschaft, steile Klippen, Deiche, Dünen, Teiche, Wälder, Heidelandschaft, Salzwiesen und Reetdicht laden zum Baden und Spaziergehen ein.

Hiddensee ist der ideale Ort um eine Auszeit von der Hektik des Alltags zu nehmen, sich auf die innere Mitte zu konzentrieren und die Seele baumeln zu lassen.

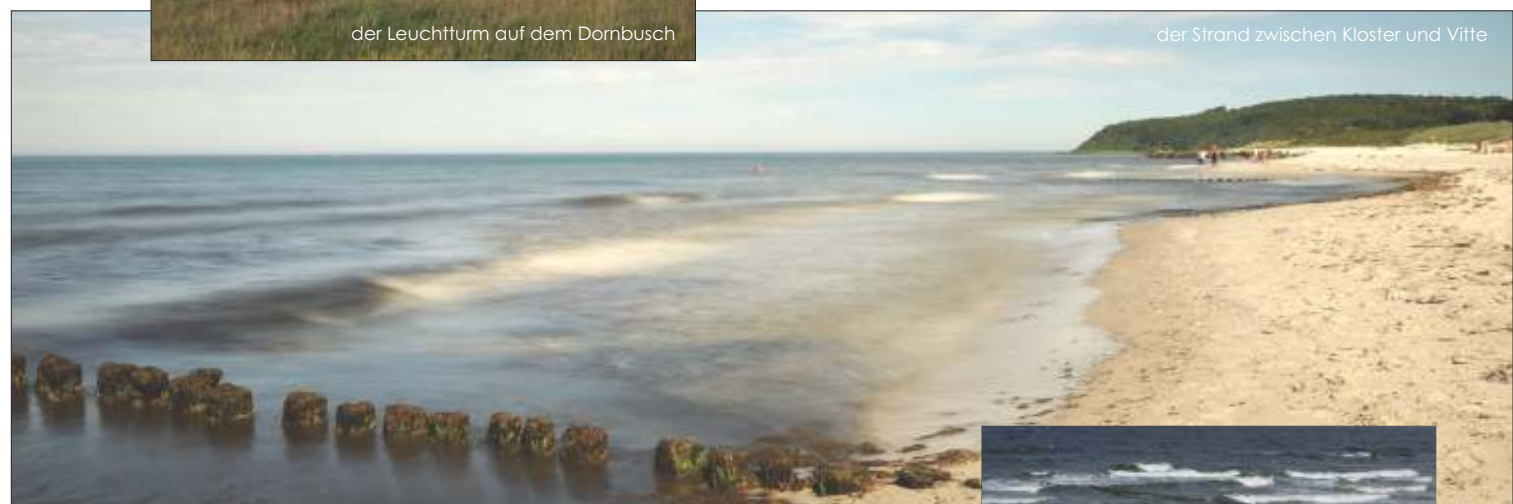


der Leuchtturm auf dem Dornbusch



die restaurierte „Lietzenburg“ in Kloster

Wenn Sie Informationen oder Tipps für Ihre Unterbringung wünschen, stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung. Oder Sie informieren sich direkt bei der Insel-Information Hiddensee: 038300-642-26/27/28 oder im Internet www.hiddensee.de. Informationen über die Fährverbindungen finden Sie unter www.reederei-hiddensee.de.



der Strand zwischen Kloster und Vitte

Termine und Anmeldung

Termine, Angaben zum Veranstaltungsort und ein Anmeldeformular finden Sie auf dem Einlegeblatt. Sollte dieses fehlen, können Sie es gerne auf der Website www.at.atem.de herunterladen oder über at.atem@web.de oder 033203-83884 anfordern.

