



# KAB Kreisverband Iller-Donau Arbeitnehmerzentrum

Günzburger Straße 45  
89264 Weißenhorn

[www.kab-illerdonau.de](http://www.kab-illerdonau.de)

Einatmen

Ausatmen

Aufatmen

Atemangebote

2020

Hetze, Zeitnot und Dauerbetrieb lassen bei vielen Menschen das Gefühl von Atemlosigkeit im Alltag aufkommen. Das Bedürfnis das Hamsterrad anzuhalten und erst einmal kräftig durchzuatmen eint einen Großteil von uns. Vor ein paar Jahren hat unser Verband die Atemarbeit als Möglichkeit entdeckt, diesem negativen Zeittrend und -gefühl entgegen zu treten. Bewusst auf den Atem zu achten und ihn zur Stärkung einzusetzen haben wir Menschen verlernt. Unsere Atemangebote wollen dies ändern und Ihnen ein Mittel gegen Stress und Hektik vermitteln. Atem ist Leben und eine starke Kraft in uns. Das Üben am Atem bringt uns in Kontakt mit dieser Kraftquelle und vermittelt eine tiefe Gelassenheit, die uns trägt. Wenn vielfältige Lebensanforderungen uns zu überrollen scheinen, ist es wichtig, gut bei sich sein zu können. Unser Atem kann uns dabei unterstützen. Er ist eine heilsame Kraft in uns, die tiefe Gelassenheit vermittelt und uns trägt.

Für 2020 bieten wir verschiedene Veranstaltungsformen zur Atemarbeit an und laden Sie ein diese Kraftquelle für sich zu entdecken oder zu verstärken.

Kommen Sie gerne auf uns zu oder melden sich gleich in den kommenden Tagen an

Herzliche Grüße

Ihr KAB Kreisverband Iller-Donau



# WEISSENHORN ATMET

*Atemen Sie mit!*

Hierunter verbirgt sich unser kostenfreies Schnupperangebot: Kommen Sie mit uns an zwei Sonntagnachmittagen für eine Stunde in den Stadtpark und lernen auf unkonventionelle Art die Atemarbeit kennen. Machen Sie einfach mit, es wird sicher eine launige Runde. Bei schlechter Witterung weichen wir in die nahe gelegene Stadthalle aus.

## Termine:

**Sonntag, 15. März und  
Sonntag, 6. September**  
17.00 Uhr im Stadtpark Weißenhorn

---

Atemangebote sind besonders für Menschen, die...

- ich gestresst fühlen und sich nach innerer Kraft und Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat,
- Ihre Gesundheit stabilisieren möchten,
- sich und ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger erfahren wollen,
- den eigenen Atem- (Lebens)-Rhythmus, das eigene Maß finden wollen,
- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln,
- Ihre Kreativität wiederentdecken und leben möchten,
- neue Wege gehen und sich auf Veränderungen einlassen wollen

# Mehrteilige Atemkurse

Sie lernen in diesem Kurs den eigenen Atemrhythmus bewusst zu erleben. Stress und Hektik weichen – Kraft, Ruhe und Gelassenheit können entstehen. Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen locken den Atem in bestimmte Körperregionen. Das gibt innere Kraft, welche im Alltag und Beruf Bestand hat. Über einen Zeitraum von mehreren Wochen habe Sie die Möglichkeit vieles einzuüben und zu verinnerlichen.

## **Kurs I ab 25. März**

6-teilig, mittwochs 16.00 bis 17.45 Uhr,

## **Kurs II ab 25. März**

6-teilig, mittwochs 18.15 bis 19.45 Uhr

## **Kurs III ab 23. September**

6-teilig, mittwochs 16.00 bis 17.45 Uhr

## **Kurs IV ab 23. September**

6-teilig, mittwochs 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

*Kurs 3 und 4 können optional auf 10 Abende erweitert werden*

### **Kursgebühr:**

€ 98,00 (€ 85,00 für Mitglieder)

für 6 Abende

€ 140,00 (€120,00 für Mitglieder)

für 10 Einheiten

**Anmeldung erforderlich** bis spätestens  
10 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses

Je nach Gruppengröße finden die Kurse in unseren Räumen oder im Haus der Begegnung St. Claret statt.

# Atemtag – Ein Kurzurlaub für Körper und Seele



**am Samstag, 27. Juni**

8.30 bis 16.30 Uhr

im Haus der Begegnung,  
St. Claret, Weißenhorn

Dieser Intensivtag will Mut machen, mehr auf den eigenen Atem zu achten. Sie lernen den eigenen Atemrhythmus bewusst einzusetzen. Kraft, Ruhe und Gelassenheit können entstehen. Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen locken den Atem in bestimmte Körperregionen. Das gibt innere Kraft, welche im Alltag und Beruf Bestand hat. Gönnen Sie sich diesen Tag Auszeit.

**Teilnehmerbeitrag:**

€ 75,00 (€ 60,00 für Mitglieder)

incl. Verpflegung

**Anmeldung erforderlich**

bis spätestens 17.06.2020

## Hinweise

### Referentin bei allen Kursen:

Rita Theresia Reck, Atempädagogin

### Anmeldung:

Bitte telefonisch 07309/9290-310 oder per Mail an: [info@kab-illerdonau.de](mailto:info@kab-illerdonau.de)

Alle Angebote sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte tragen Sie für die Übungen bequeme Alltagskleidung und ggf. warme Socken.

Weitere Informationen unter:  
[www.kab-illerdonau.de](http://www.kab-illerdonau.de) oder  
[www.atemleben-ulm.de](http://www.atemleben-ulm.de)

---

### Veranstalter:

#### **Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) Kreisverband Iller-Donau**

Günzburger Str. 45. 89264 Weißenhorn  
Tel. 07309/9290-310



In Zusammenarbeit mit  
KAB Bildungswerk Augsburg e.V.



Aufbau  
Weiterentwicklung  
Service



**KAB! TRITT EIN FÜR DICH.**