

HERBSTWORKSHOP LESBOS

DER WEG DER KAISERIN

Die eigene Quelle finden

13. Oktober 2024 – 19. Oktober 2024

Die Atem – und Körperzentrierten ausgewählten Übungsweisen aus dem Frauen Qi Gong sind in ihrer die Gesundheit fördernden und therapeutischen Wirksamkeit besonders für Frauen geeignet.

Die fließenden Bewegungen sind besonders geschmeidig. Im Atem – Körpererleben sind sie in freier Gestaltung individuell erfahrbar.

Sie sind Balsam für den Rücken, die Gelenke und die Organe.

Alle Übungen sind vom eigenen Atem getragen. Massagen und Selbstmassagen dienen der Entspannung. In der Ruhe wird der innere Atem zur erquickenden Lebenskraftquelle.

Die eigene Mitte wird gestärkt und die Herzkraft geweckt.

Ziel ist die Harmonie mit sich selbst, das Genießen Können des eigenen Daseins als Frau.

Der Workshop ist geeignet für Frauen jeden Alters

Im Oktober wärmt die Sonne noch und die Ägäis lädt noch zum Schwimmen ein. Die Natur auf der Insel beginnt sich in bunten Herbstfarben zu kleiden und lädt zu kleinen Wanderungen ein.

Leitung: Gabriele Pieper
Annechien Ihnen

Reisen 2024 nach Lesbos /Griechenland

seit 47 Jahren fahren wir nach Lesbos und es ist bereits eine Tradition geworden, diesen Kraft-Ort für Atemreisen zu wählen.



Lesbos ruht in der blauen Ägäis.

Die Kraft und Schönheit der Natur wird uns nähren und stärken.

In der Atem - und Leibarbeit wollen wir unser tiefes inneres Wissen erspüren. Im ganzheitlichen Erleben werden Körper und Seele gekräftigt.

Im eigenen individuellen Erfahren des atmenden Körpers finden wir eine Spur zur inneren Quelle der Weisheit.



Seminarort:

Seminarhotel Panselinos Efatlou Lesbos Griechenland

Das Hotel Panselinos liegt direkt an der Ägäis, umgeben von Feldern und Kiefern.

Bademöglichkeiten sind außer im grossen Meerwasserpool im Meer direkt vor dem Haus.

Die heilenden heißen Quellen und der wunderschöne wilde Strand von Eftalou sind fußläufig (10 Min.) zu erreichen.

Ebenso ist die antike Stadt Mithimna (Molivos Weltkulturerbe) fußläufig (30 Min.) oder mit dem Bus oder dem Hotelshuttle zu erreichen.

SOMMERWORKSHOP LESBOS

ATMEN QIGONG SINGEN

20. September 2024 – 26. September 2024

**ATEM und BEWEGUNG
SCHENKEN
FREUDE und LEBENSENERGIE**

Die fließenden Atem – und Körperzentrierten Übungsweisen aus dem Qi Gong sind einfach zu erlernen, Unterstützen die Beweglichkeit und die ganzheitliche Gesundheit. Sie ..schenken Lebensenergie und machen Freude.

**DER ATEM TRÄGT
DIE EIGENEN STIMME
SINGEN MACHT SPASS**

Im Atem- und Körpererleben beim Singen füllen wir unsere Resonanzräume mit Klang.

Das gemeinsame Singen im Circle-Singing, eine moderne Methode für Chöre, verbindet und macht Spaß.

Durchatmen und singen bei kleinen gemeinsamen Ausflügen und Wanderungen.

Leitung: Gabriele Pieper
Anke Beuth
Jörg Pieper

Anmeldung und Info:
info@atemwerkstatt.de
0049 / 170 3280789
0049 / 2223 24641



Gabriele Pieper
 Komplementärtherapeutin B. Sc.
 Atempädagogin /Atemtherapeutin BVA®
 Qi Gong Lehrerin(Yangsheng und Nei
 Yang Gong)
 Gründerin der Atemwerkstatt Bonn

50 Jahre Gruppenleitung in der Erwachsenenbildung
 20 Jahre Reiseleitung nach Lesbos, Bali, Nordsee
Ausbildungsleitung in der Atemwerkstatt Bonn



Dr. med. Jörg Pieper
 Facharzt für Allgemeinmedizin und
 Naturheilverfahren
 Qi Gong Yangsheng Ausbildung bei
 Prof. Jiao Guorui. Seit zwei Jahren
 ärztlicher Leiter des AKS Bonn

Ausbildungsleitung der Atemwerkstatt Bonn
 Medizinische Supervision
 Unterricht in atemspezifischer Anatomie, Physiologie und
 Pathophysiologie



Anke Beuth
 Profisängerin
 Pop-Gesangspädagogin
 Atempädagogin /Atemtherapeutin BVA®

Ausbildungen:
 Atemtherapie/Atempädagogik in der Atemwerkstatt Bonn
 Pop-Gesangspädagogik in Osnabrück



Annechien Ihnen
 Lehrerin/Sonderpädagogin
 Atempädagogin BVA®
 Ausbildungen:
 Atemtherapie/ Atempädagogik in der
 Atemwerkstatt Bonn

Bewegungspädagogin (gesundh.-rhythm.-tänzer.
 Ausrichtung),
 Übungsleiterin f. d. Rehabilitationssport,
 ehem. Vorstandsmitglied (2019-23) BVA®

Die Atemwerkstatt Bonn
 Ausbildungslehrwerkstatt BVA® / AFA

KOMPLEMENTÄRE METHODEN

TCM basierte Atem –und Körpertherapie
 in tiefenpsychologischer Orientierung

Aus – und Weiterbildung
 Beratung
 Geburtsvorbereitung
 Traumarbeit
 Gruppen – und Einzelarbeit
 Reisen

Ort:

Atemwerkstatt Bonn
 Ringstr.7253225 Bonn – Beuel li. Eingang
www.atemwerkstatt.de

Anmeldung:

Tel.: 0170 / 3280789 02223 / 24641
 e- mail: info@atemwerkstatt.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max.12).

IBAN: DE88 3806 0186 0703 485 014
 BIC: GENODE1BRS

ATEMREISEN 2024 **nach LESBOS**



*Den Körper spüren
 Die Seele erreichen*

*Im Dialog mit dem Atem
 einen Weg
 zur eigenen Wesensnatur finden*

ATEMWERKSTATT BONN
IM ATEM VERWURZELN

TCM basierte Atem – und Körpertherapie
 in tiefenpsychologischer Orientierung



Gabriele Pieper
 Dr. Jörg Pieper
 Anke Beuth
 Annechien Ihnen