



KEEP BREATHING

Mit Edith Dane

Ein Hauptanliegen von Joseph Pilates war: “Breathing is the first act of life, and the last. Above all, learn how to breathe correctly”. Doch was ist korrektes atmen??

Dieser Workshop hat zwei Ziele – mit einfachen Übungen dem eigenen Atem auf die Spur zu kommen. Gerade als Trainer passiert es, dass der Atem durch gleichzeitiges verbales und visuelles Anleiten oberflächlich oder fest wird.

Wie kann mein Atem die Zentrierung verändern/vertiefen/organischer werden lassen. Und wie kann ich die Teilnehmer unterstützen, die Atemkraft zu finden?

Jeder Mensch hat einen eigenen Atemrhythmus. Über ein tieferes Verständnis für den eigenen Atem gibt es das Handwerkzeug für das Training und den Unterricht. Mit unterschiedlichen Cueings kann man das Potential des Atems nutzen lernen, sowohl für die Übungen und vor allem auch für den Alltag.



