



Natürlich atmen - auch unter dem Mund-Nasen-Schutz -

Manchmal sehe ich, wie gestresst die Menschen hinter der Maske sind. Oft meinen wir, weniger Luft unter der Maske zu bekommen; Und wir müssten kräftiger oder schneller atmen. Oder wir haben den Eindruck wir müssten uns mehr anstrengen. So muss es nicht sein.

Du kannst dem entgegenwirken, sanft mit Dir und Deinem Atem umgehen. In diesem Online Kurs leitet uns die FELDENKRAIS Pädagogin Claudia Benninghoff an den Atembewegungen zu folgen, den Mundraum zu erforschen und kleine Bewegungen zu machen, die das Atmen erleichtern.

Das Online-Seminar wird über die Plattform Zoom durchgeführt, aufgezeichnet und anschließend für die Teilnehmer freigeschaltet. Falls Du zum Online-Kurs zeitlich verhindert bist, kannst Du Dich trotzdem anmelden und Dir die Aufzeichnung nach dem Seminar anschauen.

Gratis Online-Kurs Mittwoch 9. Dezember 2020
16 bis 17 Uhr

Voraussetzung zur Teilnahme ist

- eine Internetverbindung, sowie
- ein geeignetes Tablet, Laptop/Computer oder Smartphone.

Benötigt werden:

- bequeme Kleidung
Sie sollte nicht zu dünn sein, am besten ist das „Zwiebel-Schalen-Prinzip“ geeignet.
- Alltagsmaske, wenn möglich und nicht die ganze Zeit
- Rutschfeste Socken, denn vorher und hinterher werde ich Dich bitten, ein paar Schritte zu gehen.
- ein Stuhl, den wir für kurze Zeit nutzen, und wenn möglich, dann:
- eine Matte, ein Teppich oder eine Woldecke; etwas um eine knappe Stunde darauf bequem zu liegen. Es sollte nicht zu weich sein.
- ggf. ein gefaltetes Handtuch für den Kopf als Unterlage.

„Schön ist, wenn die Kamera so eingestellt ist, dass ich Dich sehe, dann kann ich meine Anleitung anpassen - das muss aber nicht unbedingt sein.“

Anmeldung erforderlich!

Rechtzeitig vor Kursbeginn versenden wir per E-Mail einen Link zum virtuellen Kursraum.

[Jetzt kostenlos zum Kurs anmelden](#)

Kursleitung

Claudia Benninghoff

FELDENKRAIS®-Lehrerin und Sehtrainerin