Beate Achtner, Gießen

- Studium der Gesangspädagogik
- Staatlich geprüfte Heilpraktikerin
- Mehr als 25 Jahre Erfahrung als Gesangspädagogin und Heilpraktikerin in eigener Praxis
- Deutschlandweite Vorträge zum Thema ATEM

www.najasana.de

www.belcanto-achtner.de

Wochenendseminare

In Gießen oder nach Vereinbarung

Inhalt:

Allgemeine Atemübungen
Einteilung in Atemtypen
Typenspezifische Übungen

Zeit:
Freitag, 18 bis 22 Uhr
Samstag, 10 bis 17 Uhr
Sonntag, 10 bis 16 Uhr

Seminare (jeweils 160 Euro)
19.-21. September 2025
17.-19. Oktober 2025
14.-16. November 2025

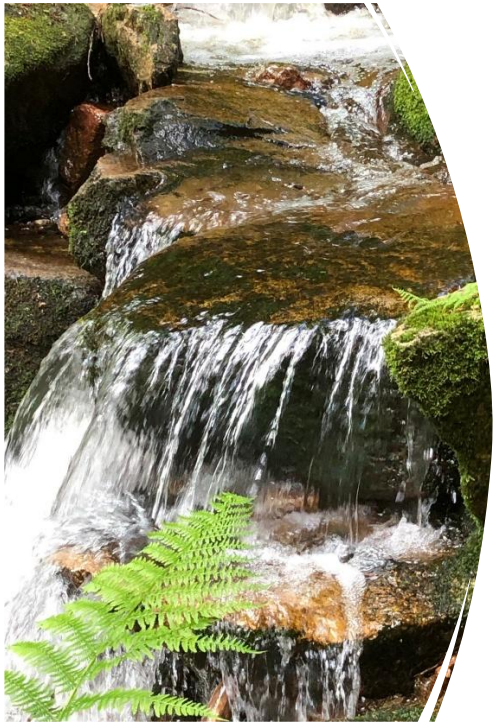
Ort:
Steinkaute 15, 35396 Gießen

Anmeldung:
info@najasana.de

Aufatmen - aber wie?

durchatmenfreiatmenleicht atmen

MEIN Atem

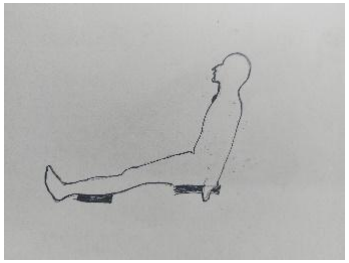


Wochenendseminare

unsere Atmung - unsere Schatztruhe

- Entspannung
- Energie
- Lebensfreude
- Wohlgefühl
- Selbstheilungskraft des Körpers
- typenspezifische Atmung durch Entdecken eigener Vorlieben:
  - ➢ dominante Einatmung
  - ➢ dominante Ausatmung
  - ➢ unterschiedliche Körperhaltungen

oder



Atem - heilsam

Unsere Atmung beeinflusst uns ganzheitlich:

physisch

- Blutkreislauf
- Hormonsystem
- Lungenfunktion
- Herztätigkeit
- Gelenke
- Leistungsfähigkeit
- Sprechstimme

psychisch

- Stimmung
- Emotionen
- Konzentrationsfähigkeit

spirituell

- Wahrnehmung
- Bewusstsein

Atem - klangvoll

Erfahre den Einfluss deiner Atmung auf deine Singstimme

Atemmuskulatur

- Zwerchfell
- Brustkorb
- Kehlkopf
- Zunge

Atemorgane

- Nase
- Hals-Nasen-Rachen-Raum
- Mund

Atemtypen

- aktiver Ausatmer
- aktiver Einatmer
- Wie finde ich meinen Atemtyp

Künstlerischer Ausdruck