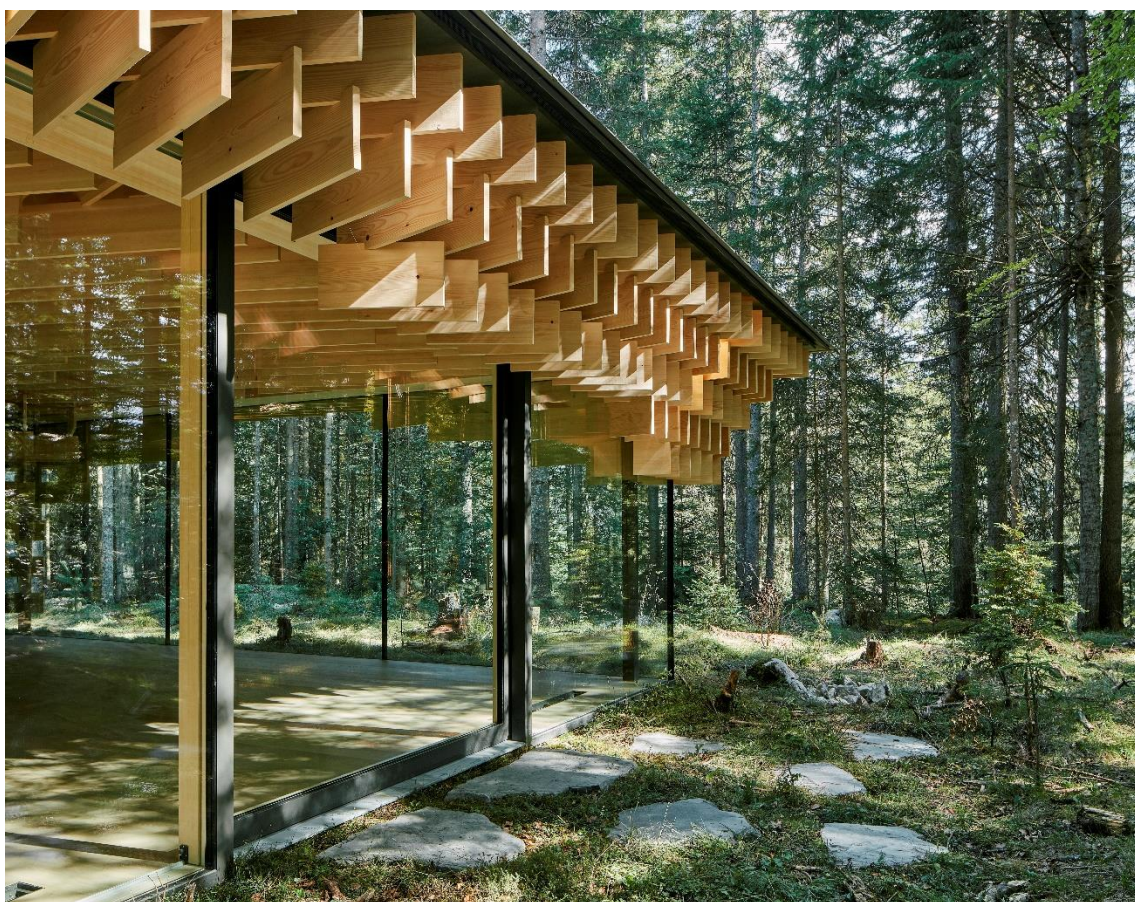


# Atemarbeit

Donnerstag, 04. April bis  
Sonntag, 07. April 2024





Stefan Völker

Stefan Völker ist Atemtrainer mit Schwerpunkt Selbstregulation. Der ehemalige Krankenpfleger ist Praxisanleiter für verschiedene Atem-Methoden, u.a. Buteyko, Oxygen Advantage und Wim Hof, sowie zertifizierter Bewegungslehrer für Liebscher & Bracht Übungen. Besonders wichtig ist ihm ein ganzheitlicher Ansatz, um so individuell und nachhaltig den größten Mehrwert für seine Teilnehmer und Klienten zu erreichen.

**Im Mittelpunkt des Workshops steht das Zurückfinden zur natürlichen, gesunden Atmung, sowie das Lösen emotionaler Blockaden.**

In diesem Workshop werden Sie alles über die wunderbare Welt der Atemarbeit erfahren. Mit einer Handpan leitet Sie Stefan Völker zu entspannenden, heilsamen Atemübungen an. So können Sie nach dem Workshop - mit den erlernten Übungen - Ihre eigene, tägliche Praxis gestalten.

In Kombination mit (leichten) Körper- und Dehnübungen wird die Atemmechanik trainiert, sowie der Vagus-Nerv aktiviert.

Bei intensiveren Atem-Einheiten wird Ihre Selbstregulation verbessert. So können Sie den Weg aus dem Stress finden, um echte Entspannung zu erleben. Angestaute und festgehaltene Emotionen können gelöst werden und Sie lernen, selbstbestimmt und frei Ihr Leben zu gestalten.

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 16.30 – 18.00 Uhr **Atem-Einheit - Grundlagen zu „natürlicher Atmung“**
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Stefan Völker

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.15 Uhr **Einfache Körper- und Dehnübungen – Atemroutine für Heilung und Entspannung**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 16.00 - 18.00 Uhr **Grundlagen Nervensystem – Verbundene Atmung (Wim Hof Atemmethode)**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Stefan Völker

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.15 Uhr **Einfache Körper- und Dehnübungen – Morgendliche Atemroutine**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 15.30 - 18.00 Uhr **Kakaozeremonie - Heilsame Atemübungen und „transformative“ Atmeinheit mit Tiefenfaszienmassage**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Stefan Völker

### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.15 Uhr **Einfache Körper- und Dehnübungen – Atemflow, Schulung und Verbesserung der Atmung im Alltag**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823- 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**