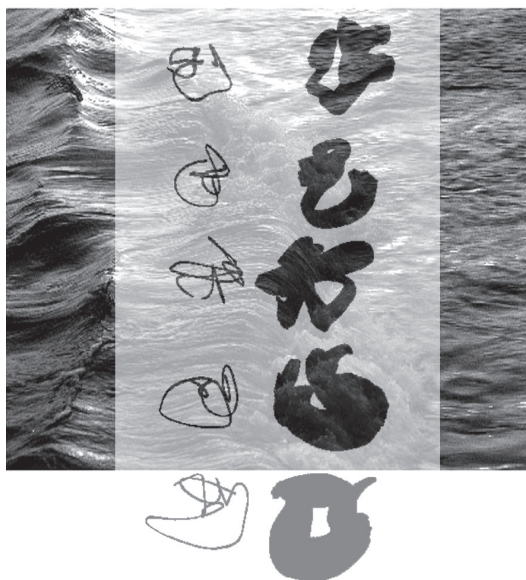


# Körper- und Atemarbeit

nach

Frieda Goralewski & Ilse Middendorf



mit Claudia Feest (Berlin)

6. - 8. Dezember 2024

9 Stunden Atem- und Körperarbeit

Zwischenraum Mauerrain 5  
3012 Bern

4 Gehminuten vom Bahnhof

## Körper- und Atemarbeit

Die Körperarbeit, die Claudia Feest unterrichtet, beruht zum einen auf der atemgymnastischen Arbeit von Elsa Gindler und Frieda Goralewski und zum anderen auf der atempädagogischen und –therapeutischen Methode von Ilse Middendorf ‚Der Erfahrbare Atem‘. Durch das Bewusstmachen des Atems und tiefer Entspannung kann eine „neue“ stimmige Spannung im Körper aufgebaut werden. All unsere Sinne, deren Zugang uns im alltäglichen Leben stressbedingt immer wieder abhanden kommen, werden durch diese Arbeit angesprochen und geweckt und stehen uns wieder in ihrer ganzen Lebendigkeit zur Verfügung.

## Claudia Feest

Claudia Feest ist Tänzerin, Choreografin, Atemtherapeutin und Bewegungspädagogin, staatlich geprüfte Heilpraktikerin, Mitbegründerin der Tanzfabrik Berlin und war deren langjährige künstlerische Leiterin. Ihre Suche gilt dem Erforschen von Zusammenhängen in westlichen und fernöstlichen Atem- und Bewegungslehren und deren möglicher Einfluss auf und in den zeitgenössischen Tanz. Sie praktiziert Tai Ji Quan und Qi Gong seit über dreissig Jahren, war langjährige Schülerin von Frieda Goralewski und wurde am Ilse Middendorf Institut in Berlin zur Atempädagogin und –therapeutin ausgebildet.

## Zeiten und Kosten für 9 Stunden:

Freitag:	19.00 - 22.00 Uhr
Samstag:	10.00 - 13.00 Uhr
Sonntag:	10.00 - 13.00 Uhr
Kosten:	230.-

## Einzelbehandlung 60 Min.

Donnerstag:	11 - 16.30 Uhr
Freitag:	11 - 16.30 Uhr
Samstag:	14.30 - 18.30 Uhr

Kosten: 120.-

## Anmeldung und Information

Anmeldung für Einzelbehandlungen per mail an [thearytz@hotmail.com](mailto:thearytz@hotmail.com) - gewünschter Tag und Zeit angeben.

Anmeldung für Kurs per mail oder mit Talon unten. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bezahlung bar bei Kursbeginn, twinten oder Einzahlung vor dem Kurs: twinten auf: 078 600 33 49  
IBAN CH98 0900 0000 3009 3273 4

## Anmeldung

per mail: [thearytz@hotmail.com](mailto:thearytz@hotmail.com)  
oder SMS / WhatsApp / Signal / Threema  
an Thea: 078 600 33 49

Die Anmeldung gilt als verbindlich es sei denn, jemand kann von der Warteliste nachrutschen.

Name:

Adresse:

Telefon:

mail:

Datum/ Unterschrift: