



# Atem – die Quelle von Ruhe und Kraft

**Atem***bewegung*  
und *Stimme*  
[www.atembewegung.de](http://www.atembewegung.de)

## *Tiefe Erholung aus der Bewegung des Atems*

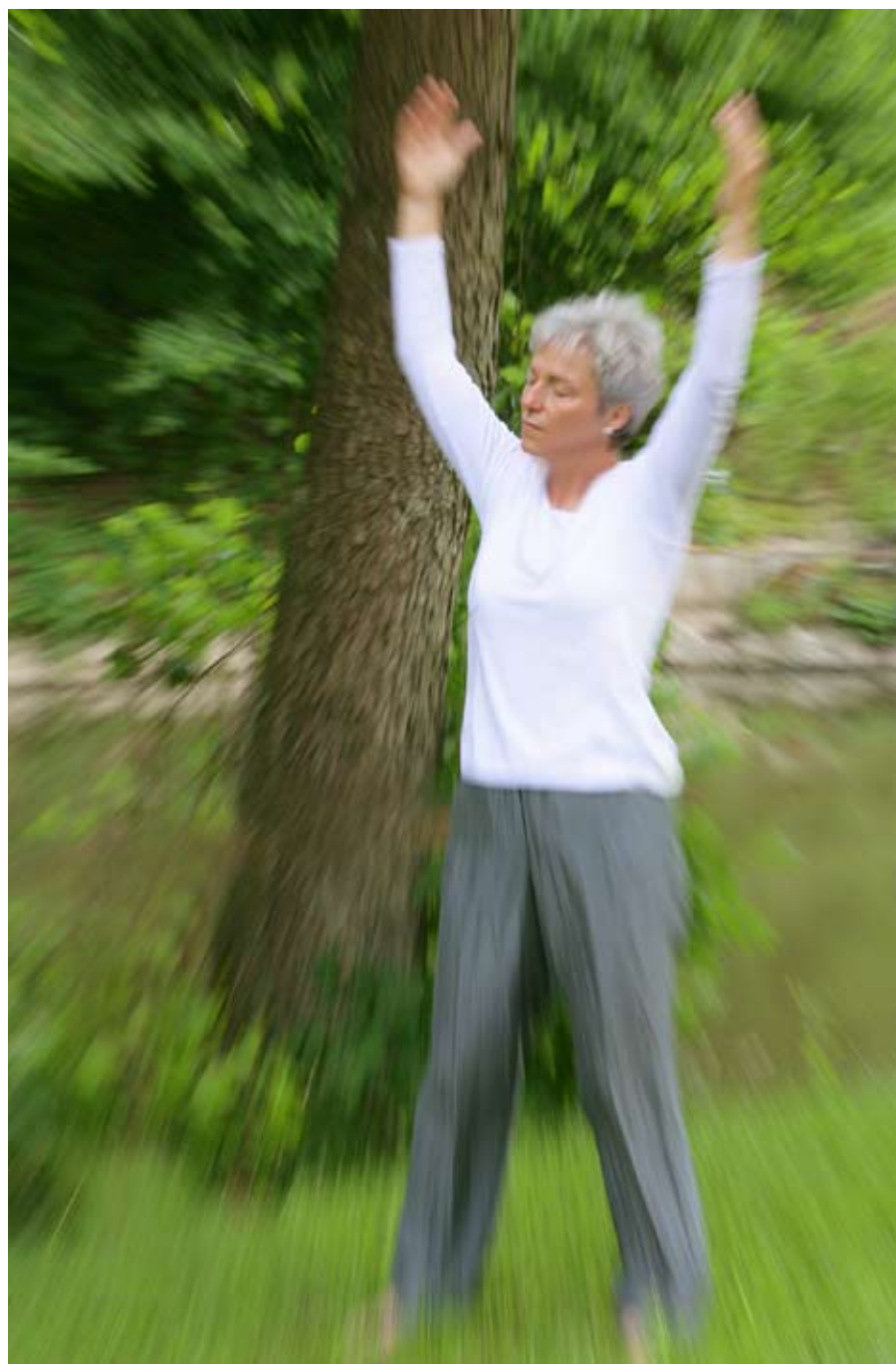
In der Kulturgeschichte der Menschheit wird der Atem seit vielen Tausenden von Jahren als ein direkter Weg zum inneren Gleichgewicht genutzt. In meinen Seminaren und Einzelstunden lernen Sie, mit dem Atem Ihre Fähigkeit zur tiefen Regeneration zu unterstützen. Ich leite Sie an, den Ausgleich zwischen körperlicher Wohlspannung und geistiger Präsenz zu finden und zu bewahren.

In einer angenehmen Atmosphäre entwickeln Sie ein Gespür für Ihre persönliche Ausdruckskraft, für das Tragende in Bewegung und Stimme. Die Erfahrung mit dem Atem dient als Schlüssel, mit dem Sie Ihre inneren Kräfte erschließen können.

Ziel ist es, über eine differenzierte Wahrnehmung Ihres Körpers eine vitale Sensibilität herauszubilden, die sich auch im Alltag als stabile mentale Kraft bewähren kann. Nachhaltig kann das nur durch eine sanfte, aber stetige Übung erreicht werden. In den Einzelstunden und Seminaren werden Sie methodisch sorgfältig zu diesen Übungen angeleitet.

Der „Erfahrbare Atem“ öffnet häufig den Horizont für die eigenen existentiellen Fragen. Bei Bedarf bin ich gerne bereit, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Erfahrungen aus der Arbeit mit Atembewegung und Stimme fruchtbar und konstruktiv in Ihren Alltag zu integrieren.





## *Zu meiner Person*

Aus einem gestalterischen Beruf kommend suchte ich nach einem Weg, die innere menschliche Existenz und die Hintergründe des Lebendigen tiefer zu erfahren und zu erforschen.

Ich begann eine Vollzeitausbildung in einem Middendorf-Institut und wurde Atemlehrerin des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf. Die Arbeit mit dem Atem wurde mir zum Lebensinhalt, in dem mir die Fülle und Tiefe der menschlichen Existenz zugänglich wurde.

Seit 1988 unterrichte ich in eigener Praxis über Einzelstunden und Seminare und gebe meine Erfahrung, wie man die lebensfördernden und -tragenden Kräfte in sich selbst finden und pflegen kann, an andere weiter.

Das zentrale Anliegen meiner Arbeit besteht darin, behutsam die Fähigkeit zu vermitteln, sich selbst tiefer wahrzunehmen und die Freude als Grundlage der eigenen Existenz neu zu entdecken.



51643 Gummersbach  
Schützenstr. 4A

Telefon 02261 - 29 07 333  
Telefax 02261 - 29 07 334

[jdripke@atembewegung.de](mailto:jdripke@atembewegung.de)  
[www.atembewegung.de](http://www.atembewegung.de)