

Atmen mit dem Didgeridoo

bei der Arbeit, beim Sport und in der Freizeit

Im September 2024
mit Martin Brennecke
in Düsseldorf



Sind Sie bereit – achtsam zu atmen?

Didgeridoo-Coaching

Die Aborigenes spielen das Didgeridoo nicht nur, um Urtöne erklingen zu lassen. Das Praktizieren der Zirkularatmung lässt sie auch folgende Effekte erleben:

- Abtauchen in die eigene Spiritualität
- Tiefenentspannung von Körper und Geist
- Intensivste Tiefen- und Zwerchfellatmung
- Glücksgefühle beim Klangwandeln
- Erlebte Harmonie im hier und jetzt

Schon gewusst? Didgeridoospielen wird immer wieder von Ärzten und Heilpraktikern, zum Beispiel zur Therapie von Schlafapnoe empfohlen.

Seminardaten:

Samstag 28. September 2024

Zeit: 10 – 12 Mittag 13 – 16 Uhr

Sonntag 29. September 2024

Zeit: 10 – 12 Mittag 13 – 15 Uhr

Preis: € 187.- inkl. Instrumenten-Vermietung

Ort: Schloss Elbroich Am Falder 4; 40589 Düsseldorf

Mitbringen: Bequeme Kleidung und komfortables Schuhwerk. Übungsinstrumente werden zur Verfügung gestellt.

WORKSHOP

DIDGERIDOO

Das australische Naturton-Instrument wird durch Einblasen der Atemluft und Vibration der Lippen zum Klingen gebracht.

ZIRKULAR-ATMUNG

Auspressen von Luft aus der Mundhöhle während dem kurzen Einatmen durch die Nase, um eine dauernde Lippenvibration zu ermöglichen.

WIRKSAMKEIT

Die Lungenluftumwälzung lässt sich direkt steuern und kann somit die inneren Organe massgeblich beeinflussen.

INFOS

m.brennecke@gmx.ch

+41 79 643 80 48