
„Die Gemeinsamkeit aller Lebewesen ist der Atem“ Eine viertel Stunde für Körper und Seele „Durchatmen“

Trossingen – am Freitag, 26.02.2021 um 12:30 Uhr kann zusammen mit Helen van Almsick und Viviane Chassot bei der akademischen viertel Stunde „durchgeatmet“ werden. Das Online-Angebot ist kostenfrei und wird zukünftig jeden Freitag um 12:30 Uhr angeboten.

Als Ausbildungsinstitut für Akkordeonpädagogik beschäftigen wir uns intensiv mit der Klangerzeugung, der Balgführung, unserer Haltung – mit der Seele und der Basis der Tonerzeugung: dem Atem. Wir nehmen wahr, wie sich das „Luft holen“ unserer Gesellschaft zu verändern scheint. Das Atmen ist flacher geworden, nicht nur unter der Maske – sicher auch durch die gesamten Eindrücke der Pandemie. Uns stockt der Atem, manche halten öfter als sonst die Luft an. Asthmatiker, Allergiker und auch Covid 19-Genesene haben es noch schwerer durchzuatmen in diesen Zeiten. Hier helfen gezielte Atemübungen, sich Zeit zu nehmen und sich auf den Atemfluss in entspannter Atmosphäre zu konzentrieren. „Ich finde diese Initiative sehr wertvoll und hilfreich – letztlich tut die Teilnahme auch allen gut, die Vorerkrankungen der Atmungsorgane oder operative Eingriffe an der Lunge hatten.“ (Dr. med. Thomas Westermann, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin – Fachbereich Pneumologie am St. Marien-Krankenhauses Ahaus-Vreden)

So entstand in Gesprächen mit Studierenden und Dozent*innen das Format „Durchatmen“. Ein akademisches „Viertel-Stündchen“ zum Luft holen, Innehalten und Loslassen. Atemübungen und kreative Impulse: Die Atmung durch leichte Übungen beobachten, sie aktivieren und trainieren. Der Transfer in den Alltag ist leicht und geschieht fast unbemerkt. Im Anschluss gibt es musikalisch- kreativen Input – lassen Sie sich überraschen.

In Zusammenarbeit mit Dozent*innen und Studierenden des Hohner-Konservatoriums Trossingen, moderieren Viviane Chassot und Helen van Almsick das wöchentliche Online-Treffen.

Termin: freitags 12:30-12:50 – Online über Zoom – Start Freitag, 26.02.2021

Bitte beachten Sie bei Teilnahme die aktuellen Hygienebestimmungen. Optimaler Weise befinden Sie sich alleine in einem Raum, den Sie danach lüften können.

Gerne können Sie sich kostenfrei den Link zur Veranstaltung zusenden lassen: info@hohner-konservatorium.de



Bildquelle: Hohner-Konservatorium Trossingen GmbH

Bildunterschrift: Durchatmen – wöchentliches Online-Angebot des Hohner-Konservatoriums

Pressekontakt:

Claudia Boch
Verwaltung
Hohner-Konservatorium Trossingen GmbH
Hohnerstr. 4/1, 78647 Trossingen
Tel.: +49-(0)7425-327016
boch@hohner-konservatorium.de
www.hohner-konservatorium.de