



## Atmen, Klopfen Leichtigkeit

Workshop am 15.2.2025 von 14 Uhr bis 16.30 Uhr

Angst und Stress geben uns oft das Gefühl von Halt- und Bodenlosigkeit. Daher werden wir in diesem Workshop speziell die sogenannten „Tragenden Kräfte“ und deren Wirkungen auf den Atem und das geistig-seelische Wohlbefinden erkunden. Auch innere „Böden“ werden geweckt und ermöglichen das Entstehen von Raum und Leichtigkeit. Vertrauen kann sich entwickeln und vertiefen. Die Übungen sind einfach, orientieren sich am persönlichen Wohlfühlgefühl und respektieren den eigenen natürlichen Atemrhythmus.

Nach einer Pause haben wir im Klopf-Teil Zeit, auch die kognitiven Aspekte des eigenen Angst- oder Stresslevels zu bearbeiten. Individuelle Kraft-Sätze können als „Medizin“ für die nächste Zeit mit nach Hause genommen werden.

Es wird ausreichend Raum und Zeit geben zum gemeinsamen Austausch und der Beantwortung von Fragen.

**Trainerin** Vicky Kemnitz, Diplom-Psychologin, Atem-Therapeutin nach Middendorf<sup>®</sup>, PEP-Therapeutin

**Teilnehmerinnen** 8 – max. 10 Personen

**Ort** Cape-Stiftung  
Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf

**Anmeldung** [info@cape-stiftung.de](mailto:info@cape-stiftung.de)

**Teilnahme auf Spendenbasis**

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!