

Programm 2012

ATEMSCHULE
Methode
KLARA WOLF



Integrale Atem- und Bewegungsschulung

IAB

Atemschule

Atemschule Methode Klara Wolf

Schuldirektion:

Maja Wolf und Anna Lang-Wolf

Wildenrain 20

CH-5200 Brugg

Telefon: +41 (0)56 441 22 77

E-mail: info@atemschulung.ch

Internet: www.atemschulung.ch

Anna Lang-Wolf

Möwenweg 1

CH-3252 Worben

Telefon: +41 (0)32 384 18 38

Bankverbindung

Raiffeisenbank Lägern-Baregg

CH-5430 Wettingen, BLZ 80740

Kontonummer 4863.01; Maja Wolf

IBAN: CH20 8074 0000 0004 8630 1 /CHF

Januar 2012

Gestaltung und Satz pixel + punkt Kempe



Klara Wolf aus Brugg (Schweiz) ist die Begründerin der Integralen Atem- und Bewegungsschulung. Als Pionierin der Atemarbeit praktizierte sie über sechzig Jahre ihre Methode und entwickelte sie unablässig weiter.



Maja Wolf (Schulleitung)

Sie leitet seit 40 Jahren die Atemschule Klara Wolf. Sie unterrichtet in allen Kursen und Fortbildungsseminaren, unterstützt von Anna Lang-Wolf.



Anna Lang-Wolf (Schulleitung)

Sie unterrichtet seit 40 Jahren an der Atemschule Klara Wolf. Sie hat sich auf die Einzelbehandlung spezialisiert für Menschen, die körperlich, psychisch oder mental Stärkung suchen.

Die Methode Klara Wolf: – (Ausführlicher in Broschüre "Überblick"!)

interessant:

Ob Sie lieber am Gruppen- oder am Einzelunterricht teilnehmen, immer erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm. Wir üben im Sitzen, stehend oder liegend und üben in unterschiedlicher dynamischer Gestaltung. Ihr Körperempfinden und Ihr körperliches Geschick werden herausgefordert und geschult. Alle Übungen und Ihre Wirkung auf den Organismus werden eingehend erläutert.

umfassend:

Weil alle Organsysteme des Körpers zusammenarbeiten, bieten wir nicht nur Übungen für das Atemsystem an. Sie brauchen nicht mehrere verschiedene Disziplinen nebeneinander zu betreiben: Bei uns trainieren Sie neben dem Atemsystem auch Herz und Kreislauf, Sie betreiben Haltungsschulung, Ausdauer- und Krafttraining, stabilisieren Ihr Nervensystem und verbessern Ihre Hirnleistung.

ausgewogen:

Unsere Übungsprogramme sind so gestaltet, dass der ganze Körper angesprochen wird. Die Bewegungen fordern alle Organsysteme zu angepassten Reaktionen heraus. Egal ob Sie geübt oder ungeübt sind – wenn Sie Anregung und Kräftigung brauchen, kommen Sie genauso auf Ihre Kosten, wie wenn Sie eher dem Alltagsstress ein entspannendes Gegengewicht setzen möchten. Sie üben den bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sich und den alltäglichen Bedürfnissen Ihres Körpers.

ergänzend:

Erleben Sie mehr als Gesundheit und Wohlbefinden: Mentale und körperliche Stabilität, Kreativität und Ausdruckskraft kommen Ihnen im Berufsalltag genauso zu Gute, wie im Sport, bei künstlerischer Betätigung und in Ihrer Freizeit.

2012 Wöchentliche Atemlektionen für jedermann

Ort	Brugg	Brugg	Untersiggenthal
Tag	Montag	Mittwoch	Mittwoch
Uhrzeit	9.00 Uhr	18.30 Uhr	08.40 Uhr
Leitung	Maja Wolf	Maja Wolf	Maja Wolf
Übungsraum	BewegungsRäume- Brugg – Stapferstrasse 29 2 Min. vom Bahnhof siehe Stadtplan Seite 10	Wildenrain 20 3 Min. vom Bahnhof siehe Stadtplan Seite 10	Im reformierten Kirchgemeindesaal
1. Quartal	09.01. – 26.03.	11.01. – 28.03.	11.01. – 28.03.
ausgenommen am:			8. + 15. Febr.
Lekt./Kosten:	12 Lekt., SFR 264.–	12 Lekt., SFR 264.–	10 Lekt., SFR 230.–
2. Quartal	16.04. – 02.07.	18.04. – 04.07.	25.04. – 04.07.
ausgenommen am:	28.05. u. 25. Juni	27. Juni	27. Juni
Lekt./Kosten:	10 Lekt., SFR 220.–	11 Lekt., SFR 242.–	10 Lekt., SFR 230.–
3. Quartal	27.08. – 24.09.	29.08. – 26.09.	29.08. – 26.09.
Lekt./Kosten:	5 Lekt., SFR 110.–	5 Lekt., SFR 110.–	5 Lekt., SFR 115.–
4. Quartal	08.10. – 10.12.	10.10. – 12.12.	17.10. – 12.12.
Lekt./Kosten:	10 Lekt., SFR 220.–	10 Lekt., SFR 220.–	9 Lekt., SFR 207.–

Kurskosten:

Für alle Kurse pro Lektion SFR 30.–.

Im Abonnement ab 4 aufeinanderfolgenden Lektionen pro Lekt. SFR 26.–,
d.h. SFR 104.–, bei 5 Lekt. SFR 130.– etc.

Ganzes Quartals-Abonnement Fr. 22.– pro Lekt., U'Sigg Fr. 23.– pro Lekt.
Zahlbar in der ersten Kursstunde, keine Vorauszahlung.

Anmeldung:

Atemschule Methode Klara Wolf, Tel.: 056/441 22 77

E-Mail: info@atemschulung.ch

Internet: www.atemschulung.ch

Zielsetzung – siehe Broschüre «Überblick»

Zürich		Oberengstringen bei Zürich	
Dienstag		Montag/Dienstag	
08.00 Uhr		18.30 / 08.30 Uhr	
Maja Wolf		Annemarie Knaus	
Gemeinschaftszentrum Riesbach , Seefeldstr. 93 Tram 2 + 4 von Stadelhofen bis Feldeggstr. Ein paar Schritte stadtauswärts, links in Schulpark, rechts GZ – 1. Stock Anmeldung: Atemschule Klara Wolf: 056 441 22 77		Katholischer Pfarreisaal Dorfstr. 59 Annemarie Knaus Rebbergstr. 27 Tel. 044 750 07 09	
10.1. – 27.03.		9./10.1. – 26/27.03.	Frick, Gipf-Oberfrick
12 Lekt., SFR 264.–		12./13.03. 11 Lekt. SFR 220.–	Montag/Dienstag 9.45/19.15 Uhr Barbara Nacht 062 876 10 74
17.04. – 03.07.		16./17.04. –09/10.07.	
26. Juni 11 Lekt., SFR 242.–		01./26.5.+25./26.06. 11 Lekt. SFR 220.–	
28.8. – 25.09.		20/21.8. – 24./25.09	Aarau
5 Lekt., SFR 110.–		6 Lekt. SFR 120.–	Dienstag 19.10 / 20.00 Felix Häusermann 062 842 48 56
09.10. – 11.12.		15./16.10. –17./18.12.	
10 Lekt., SFR 220.–		10 Lekt. SFR 200.–	

Mitbringen: Turnkleidung – Gymnastikschuhe mit weicher Sohle
– Turnmatte ca. 100 x 70 cm für die Bodenübungen in U'Siggenthal.
In Brugg und in Zürich stehen Matten zur Verfügung.

Übungen nach der Geburt: Vermittlung auf Anfrage

Vorträge: über die Atemarbeit mit praktischen Übungen werden auf Anfrage von Vereinen und anderen Körperschaften von uns und unseren dipl. Atemlehrern angeboten.

Ferien-Atemkurse Parpan 2012

Kurs 1 23. Juni bis 29. Juni

Kurs 2 29. Sept. bis 5. Oktober



Hotel Alpina

CH-7076 Parpan (1520 m.ü.M.)

Tel.: +41 (0)81/382 01 01

Fax: +41 (0)81/382 01 00

E-Mail: info@hotelalpinaparpan.ch

Internet: www.hotelalpinaparpan.ch

Sonnenterrasse, Liegewiese, Sauna,
Wandergelände

Leitung: Maja Wolf, Anna Lang-Wolf

Auskunft: Atemschule Klara Wolf, Tel. +41 (0)56/441 22 77
Wildenrain 20, CH-5200 Brugg, Fax: 441 31 66

Anmeldung: möglichst bis 3. Mai, resp. 4. September

Beginn: Samstag, 16.00 Uhr

Ende: Freitag, 08.30 Uhr

Übungszeiten: 07.30 – 08.30 Uhr üben wir auf Stühlen,
17.00 – 18.00 Uhr, auch Bodenübungen

Mitbringen: Turnkleidung – Gymnastikschuhe mit weicher Sohle – Turnmatte
100 x 70 cm – Eine Thermosflasche damit Sie vor der Früh-
stunde einen heissen Tee trinken können, der am Abend gratis
abgefüllt wird.

Einzelunterricht: durch Anna Lang-Wolf 30/40 Min., SFR 65.–/80.–.

Essen: Schmackhafte, abwechslungsreiche vegetarische Vollwertkost –
Täglich Salat-Buffer – Desserts mit Vollkorn und Honig, Früchte
– Frühstücksbuffer, reichhaltig, mit Früchten etc..
Auf Wunsch nur Rohkost – Auch Fleischkost möglich –
Bitte auf dem Talon ankreuzen.

Kosten: SFR 265.–/Kurs, zahlbar b. Kursbeginn. Einzel. Lekt. SFR 30.–

TALON FÜR ZIMMERRESERVATION

Ferien-Atemkurse der Atemschule Klara Wolf

Hotel Alpina
CH-7076 Parpan
Tel.: +41 (0)81 382 01 01
Fax: +41 (0)81 382 01 00

(1) **23.06.** bis 29.06.2012

(2) **29.09.** bis 05.10.2012

PARPAN

Bitte reservieren Sie für ____ Personen

Vollpension pro Person und Tag

mit Bad/Dusche/WC/TV EZ SFR 135.– DZ SFR 115.–

Zimmer zum Garten, ruhig, mit Morgensonne

Südzimmer, zur Strasse, mit Balkon

Garage SFR 10.–

Halbpension, minus SFR 15.–

zum Mittagessen zur 16 Uhr Lektion

am Freitag, _____ umUhr

Anderes Datum: _____ um _____ Uhr

Am Tage der Abreise das Zimmer bis 10 Uhr räumen.

Ankunft:

Abreise:

Essen:

vegetarische Kost nur Rohkost Fleischkost
plus SFR 7/Tag

Name:

Anschrift:

Tel.:

Datum:

Unterschrift:

Hinweise zur Anmeldung:

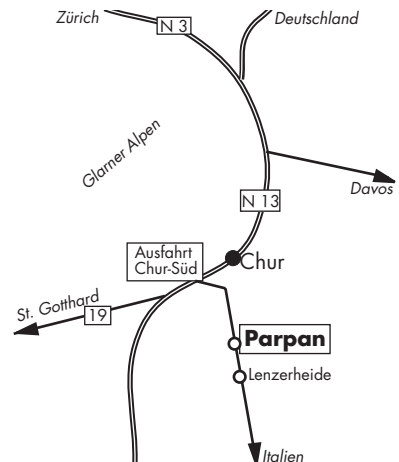
Postkarte an:

Atemschule Klara Wolf,
Wildenrain 20, CH-5200 Brugg
Die Zimmerbestätigung gilt als Kursbestätigung.

Zimmerreservation ausgefüllt an:

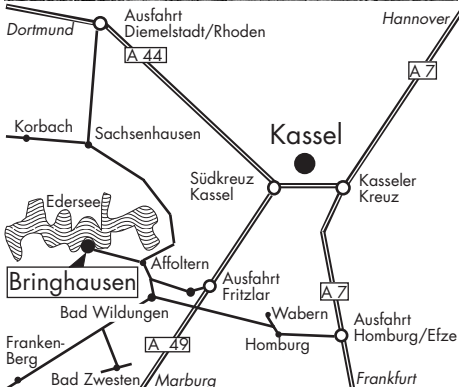
Hotel Alpina
(möglichst bis 03. Mai, resp. bis 4.Sept.)
Die Zimmerbestätigung gilt als Kursbestätigung.

Anfahrt: Autobahnausfahrt Chur-Süd, Richtung Lenzerheide.
Bahn bis Chur, mit dem Postauto Richtung Lenzerheide –
Haltestelle: Parpan "Obertor".



Ferien-Atemkurs Bringhausen 2012

Kurs 4 21. Juli bis 27. Juli



Biohotel Fünf-Seen-Blick Vegetarisches Gäste- und Seminarhaus

Kurstrasse 4

D-34549 Edertal-Bringhausen

Tel.: +49 (0)56 23/94 94-0

Fax: +49 (0)56 23/94 95 96

Internet: www.fuenf-seen-blick.de

Nähe Kassel oberhalb des Edersees, 350 m ü. M. am Rande des Nationalparks Kellerwald-Edersee. Saubere Luft und Ruhe (kein Durchgangsverkehr), seltene Fauna und Flora, herrliche Spazierwege.

Anfahrt: Bahnstation Wabern – Abholdienst vom Haus!

Autobahnausfahrten: Homburg/Efze – Fritzlar/Edersee – Diemelstadt – Richtung Edertalsperre, Bringhausen – siehe Plan!

Zimmer-Reservation: bis 1. Juni direkt in Bringhausen und da Pensionspreis erfahren.

Kurs-Anmeldung: möglichst bis 1. Juni bei Andrea Fritz

Kurs-Kosten: Euro 150.–/Kurs, zahlbar bei Kursbeginn.

Leitung: Andrea Fritz – **Einzelunterricht** – auf Wunsch möglich

Auskunft: Andrea Fritz: 0049 6423 54 44 67; freiatmen@web.de
Birkenallee 9, D-35083 Wetter oder bei Atemschule Klara Wolf

Beginn: Samstag, 16 Uhr (Turnkleidung)
Ende: Freitag, letzte Übungslektion von 7.30–8.20 Uhr

Übungszeiten: 07.30 – 08.20 Uhr Üben auf Stühlen,
16.30 – 17.20 Uhr auch Bodenübungen

Mitbringen: Turnkleidung – Gymnastikschuhe mit weicher Sohle – Schaumstoffmatten mit Stoffbezug stehen zur Verfügung – Bringen Sie ein Tuch mit, das Sie unter den Kopf legen können – Kräutertee-Ausschank vor der Frühstunde gratis.

Essen: Ausschließlich vegetarische Vollwert-Ernährung, vorwiegend aus eigenem biologischem Anbau. Umfangreiches Frühstücksbuffet. Mittags reichhaltiges Salatbuffet und schonend gegarte Hauptmahlzeit. Abends im Wechsel kaltes Buffet oder warme Mahlzeit.

Fortbildungszyklen und Fortbildungswochen – Seite 4/5 und 6/7

Die Fortbildungszyklen finden übers ganze Jahr statt, mit wöchentlich einer Fortbildungs-
lektion. – Die Kurse finden an verschiedenen Orten statt.

Inhalt der Fortbildungszyklen und Fortbildungswochen: – Die “Methode Klara Wolf” –
Praktische Übungen für alle Körpersysteme – siehe Broschüre “Überblick”.

Physiologischer Aufbau der Übungen. Methodischer Aufbau der Lektionen.

Übungsgestaltung und -entwicklung – stilvoll und originell.

Wer kann teilnehmen?

Jeder interessierte Laie, der sich intensiver mit der Atemarbeit auseinandersetzen will, kann
tieferen Einblick in die physiologischen und psychologischen Funktionszusammenhänge der
Atemarbeit gewinnen.

Fachkräfte erfahren, wie alle Funktionen optimiert werden und über rhythmisches Atmen
und Bewegen ein Zugang zur inneren Dynamik erzielt werden kann.

Lehrpersonen bekommen Hinweise, wie mit speziellen Atem- und Körperübungen die
Aufmerksamkeit und Konzentration verbessert und Intelligenz und Kreativität der Schüler
gefördert werden können. Ebenso erfahren Sie wie die Haltung und gesundes
Selbstbewusstsein aufgebaut werden können. Sie lernen Übungen kennen, durch welche die
Abwehrkräfte gestärkt werden.

Künstler, Musiker erleben, wie das Atemsystem konditioniert, Stimmstütze aufgebaut, die
ökonomische Haltung (vor allem auch für Instrumentalisten) eingeübt und die Ausdruckskraft
intensiviert werden können. Übungen für sicheres Auftreten, gegen Lampenfieber und Stress!

Atempädagogen entdecken immer neue Vorteile und Möglichkeiten bei der Anwendung der
Methode und gewinnen zunehmend Freude an deren Ausschöpfung.

Adress-Talon

Sehr geehrteR Atemkurs-InteressentIn

Auf Ihre Anfrage senden wir Ihnen dieses Jahresprogramm 2012, **bewahren Ihre Adresse jedoch nicht auf.**

Falls Sie **auf Jahresende unsere Kursprogramme** für das folgende Jahr erhalten möchten, senden Sie

bitte diesen Talon zurück an: Atemschule Methode Klara Wolf, Wildenrain 20, 5200 Brugg

(Das Kursangebot wiederholt sich alljährlich mit geringfügigen Daten-Verschiebungen.)

(Die Rücksendung des Talons ist nicht notwendig, falls Sie bereits regelmässig unsere Programme zugestellt
bekommen. Sie werden weiterhin in unserer Kartei bleiben.)

Bitte um **einmalige** Zustellung des Kursprogramms für 2012

Bitte um **alljährliche** Zustellung des Kursprogramms ab 2012

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

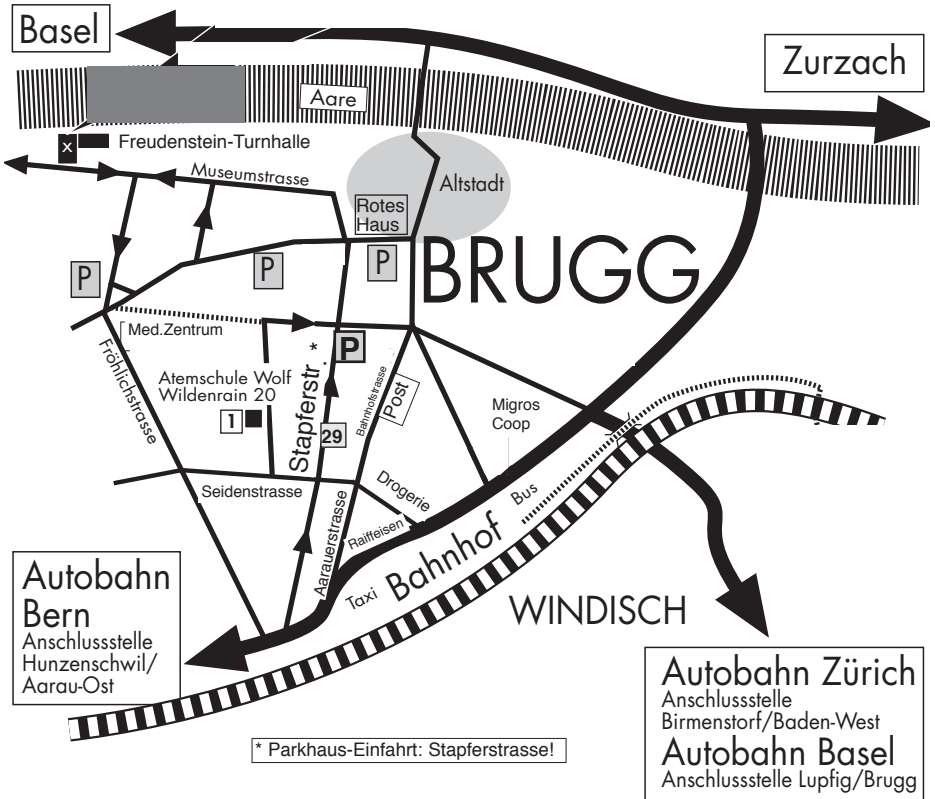
PLZ/Ort/Kanton: _____

Telefon: _____

Blockschrift!

Sollten keine Programme mehr erwünscht sein, bin ich dankbar für Ihre Mitteilung.

Stadtplan von Brugg



Die Kursorte sind vom Bahnhof zu Fuss zu erreichen:

- 29** Gruppenlektion am Montag: Bewegungsräume, Stapferstrasse 29, 2 Min. vom Bahnhof:

Am Bahnhof, die Unterführung Richtung Bern wählen – vom Bahnhofgebäude weg, zwischen Drogerie und Raiffeisen, 50 m gehen, – 5 Schritte nach links und rechts in die Seidenstrasse, am Hotel Gotthard vorbei, nach zwei Häusern, rechts in Stapferstrasse einbiegen, zweites Haus rechts ist Stapferstr. 29 – Treppe hoch zu den Bewegungsräumen Brugg.

- 1** Gruppenlektion am Mittwoch: Wildenrain 20 – 3 Min. vom Bahnhof
- 1** Einzelunterricht: Wildenrain 20

Ich bestelle folgende **Bücher**:

_____ Anz.
Klara Wolf
Integrale Atemschulung
zu SFR 39.-, € 28.- plus Versand

Traduction **des exercices du livre**
en français au prix de SFR 32.- plus Versand

Maja Wolf/Klara Wolf
Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit
13 Übungsprogramme, Fr. 25.-, € 20.- + Versand

.....
Name

.....
Strasse

.....
PLZ/Ort

.....
Datum/Unterschrift

Bitte
frankieren

Atemschule
Methode Klara Wolf
Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB

Wildenrain 20
CH-5200 Brugg

Ich bestelle folgende **Übungsblätter**
zu je SFR 3.- € 3.- plus Versandkosten:

	Anz.		Anz.		Anz.
Blatt 1	<input type="checkbox"/>	Blatt 6	<input type="checkbox"/>	Blatt 11	<input type="checkbox"/>
Blatt 2	<input type="checkbox"/>	Blatt 7	<input type="checkbox"/>	Blatt 12	<input type="checkbox"/>
Blatt 3	<input type="checkbox"/>	Blatt 8	<input type="checkbox"/>	Blatt 13	<input type="checkbox"/>
Blatt 4	<input type="checkbox"/>	Blatt 9	<input type="checkbox"/>	Blatt 14	<input type="checkbox"/>
Blatt 5	<input type="checkbox"/>	Blatt 10	<input type="checkbox"/>		

.....
Name

.....
Strasse

.....
PLZ/Ort

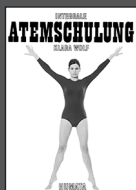
.....
Datum/Unterschrift

Bitte
frankieren

Atemschule
Methode Klara Wolf
Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB

Wildenrain 20
CH-5200 Brugg

Bücher und Übungsblätter



Klara Wolf

Integrale Atemschulung

Das seit Jahren bewährte umfassende Standardwerk der Atemschulung Methode Klara Wolf, gebunden, Grossformat 17,5 x 24,5 cm, 200 Seiten, mit 360 Foto-Illustrationen liegt zur Zeit in der von Maja Wolf aktualisierten 6. Auflage vor und ist bei der Atemschule Methode Klara Wolf in Brugg erhältlich für SFR 39.-, € 28.-.

Humata-Verlag

ISBN 3-7197-0407-6

Traduction des exercices du livre en français à SFR 32.-



Maja Wolf/Klara Wolf

Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit

13 Übungsprogramme, broschiert, 70 Seiten, SFR 25.-, € 20.-

IAB-Verlag Brugg

ISBN 978 3-9521943-17

Übungsblätter:

- 1 **«Eine Nase haben»** Lungenhygiene
- 2 **«Das Zwerchfell – die Seele des Atems»** Richtiges Atmen, Atemrhythmus
- 3 **«Seniorengymnastik»** Übungen auf dem Hocker
- 4 **«Haltung – innere Festigkeit – Selbstvertrauen»** Haltung und Gleichgewicht (Rückenturnen)
- 5 **«Verdauung und Atmung»** Verdauungsübungen
- 6 **«Leichte Beine»** Venenübungen
- 7 **«Die Kraftwerke des eigenen Körpers aktivieren»** Venenübungen
- 8 **«Sich mit dem Stress versöhnen»** Herz-Kreislaufübungen
- 9 **«Psychosomatische Zusammenhänge»** Umstimmungsübungen
- 10 **«Was Du ererbt von Deinen Vätern, erwirb es, um es zu besitzen.»** (Goethe) Nervenübungen
- 11 **«Jugend und Schönheit – geistige Reife – Wechseljahre»** Übungen für das Hormonsystem
- 12 **«Die geistige Ausrichtung in der dritten Lebensphase»** Übungen zur Stärkung der Beckenboden-, Bauch-, und Hüftmuskulatur bei Organsenkungen, Blasenschwäche, Inkontinenz
- 13 **Herz- und Nervenübungen** zur neural-psychischen Stabilisierung, um Stress, Depression und Angstzuständen zu begegnen, Mentaltraining.
- 14 **«Die Dynamik des Erlebens in der Bewegung ausdrücken»**