

Programm 2015

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

E-mail: anna.langwolf@quickline.ch

Januar 2015

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



Anna Lang-Wolf (Schulleitung)

Sie unterrichtet seit 45 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.

Ferien-Atemkurse Parpan 2015

Kurs 1 20. Juni bis 26. Juni

Kurs 2 03. Oktober bis 9. 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, Mail: info@atemschulung.ch
- Anmeldung:** möglichst bis 3. Mai, resp. 4. September
- Beginn:** Samstag, 16.00 Uhr
- Ende:** Freitag, 08.00 Uhr (insgesamt 12 Lektionen)
- Übungszeiten:** 07.45 Uhr üben wir auf Stühlen, Freitag: Beginn früher!
17.00 Uhr, auch Bodenübungen
- Mitbringen:** Übungskleidung – Gymnastikschuhe mit weicher Sohle –
Turnmatte 100 x 70 cm – Eine Thermosflasche damit Sie vor
der Frühstunde 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 – Frühstücksbuffer, reichhaltig, mit Früchten.
Auf Wunsch nur Rohkost – Auch Fleischkost möglich
Bitte auf dem Talon ankreuzen.
- Kosten:** SFR 265.–/Kurs, zahlbar bei Kursbeginn.
Einzelne Gruppen-Lektion 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) **20.06.** bis 26.06.2015

(2) **03.10.** bis 09.10.2015

PARPAN

Bitte reservieren Sie für ____ Personen

Vollpension pro Person und Tag (Preise exkl. Kurtaxe von Fr. 2.90)

mit Bad/Dusche/WC/TV EZ SFR 140.– DZ SFR 120.–

Zimmer zum Garten, ruhig, mit Morgensonne

Südzimmer, zur Strasse, mit Balkon

Garage SFR 10.–

Halbpension, minus SFR 15.–

zum Mittagessen zur 16 Uhr Lektion

Ankunft:

Abreise:

am Freitag, _____ umUhr

Anderes Datum: _____ um _____ Uhr

Am Tage der Abreise das Zimmer bis 10 Uhr räumen.

Essen:

vegetarische Kost nur Rohkost Fleischkost
plus SFR 7/Tag

Name:

Anschrift:

Tel.:

Datum:

Unterschrift:

Hinweise zur Anmeldung:

Postkarte an:

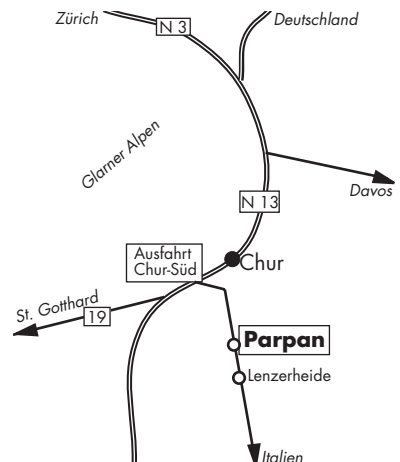
Atemschule Klara Wolf,
Wildenrain 20, CH-5200 Brugg
Die Zimmerbestätigung gilt als Kursbestätigung.

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".



2015 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	12.01. – 23.03.	14.01. – 25.03.	14.01. – 25.03.
ausgenommen am:			4. + 11. Febr.
Lekt./Kosten:	11 Lekt., SFR 242.–	11 Lekt., SFR 242.–	9 Lekt., SFR 207.–
2. Quartal	13.04. – 29.06.	15.04. – 01.07.	22.04. – 01.07.
ausgenommen am:	25. Mai u. 22. Juni	24. Juni	24. Juni
Lekt./Kosten:	10 Lekt., SFR 220.–	11 Lekt., SFR 242.–	10 Lekt., SFR 220.–
3. Quartal	24.08. – 28.09.	26.08. – 30.09.	26.08. – 23.09.
Lekt./Kosten:	6 Lekt., SFR 132.–	6 Lekt., SFR 132.–	5 Lekt., SFR 115.–
4. Quartal	12.10. – 07.12.	14.10. – 09.12.	14.10. – 09.12.
Lekt./Kosten:	9 Lekt., SFR 198.–	9 Lekt., SFR 198.–	9 Lekt., SFR 207.–

Kurskosten:

Für alle Kurse pro Lektion SFR 30.–.

Im Abonnement ab 4 aufeinanderfolgenden Lektionen pro Lekt. SFR 28.–, d.h. SFR 112.–, bei 5 Lekt. SFR 140.– 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		
Dienstag		
08.00 Uhr		
Maja Wolf		
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		
03.02. – 24.03.		
8 Lekt., SFR 176.–		
14.04. – 30.06.		
23. Juni		
11 Lekt., SFR 242.–		
25.08. – 29.09.		
6 Lekt., SFR 132.–		
20.10. – 08.12.		
8 Lekt., SFR 176.–		
		Oberengstringen bei Zürich
		Montag/Dienstag 18.30/08.30 Uhr
		Annemarie Knaus
		Katholischer Pfarreisaal Dorfstr. 59 Annemarie Knaus Rebbergstr. 27 Tel. 044 750 07 09
		Frick, Gipf-Oberfrick
		Montag/Dienstag 9.45/19.15 Uhr Barbara Nacht 062 876 10 74
		Aarau
		Dienstag 19.10 / 20.00 Felix Häusermann 062 842 48 56

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.

Fortbildungszyklen und Fortbildungswochen

Die Fortbildungszyklen finden übers ganze Jahr statt, mit wöchentlich einer Fortbildungslektion. –Die Kurse finden an verschiedenen Orten statt, s.Seite 6/7.

Die Fortbildungswochen finden in Parpan statt, siehe Seite 4/5.

Inhalt der Fortbildung: – 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.

Sehr geehrteR Atemkurs-InteressentIn

Auf Ihre Anfrage senden wir Ihnen dieses Jahresprogramm, **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.)

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

Adress-Talon

- Bitte um **einmalige** Zustellung des Kursprogramms für 2016
- Bitte um **alljährliche** Zustellung des Kursprogramms ab 2016

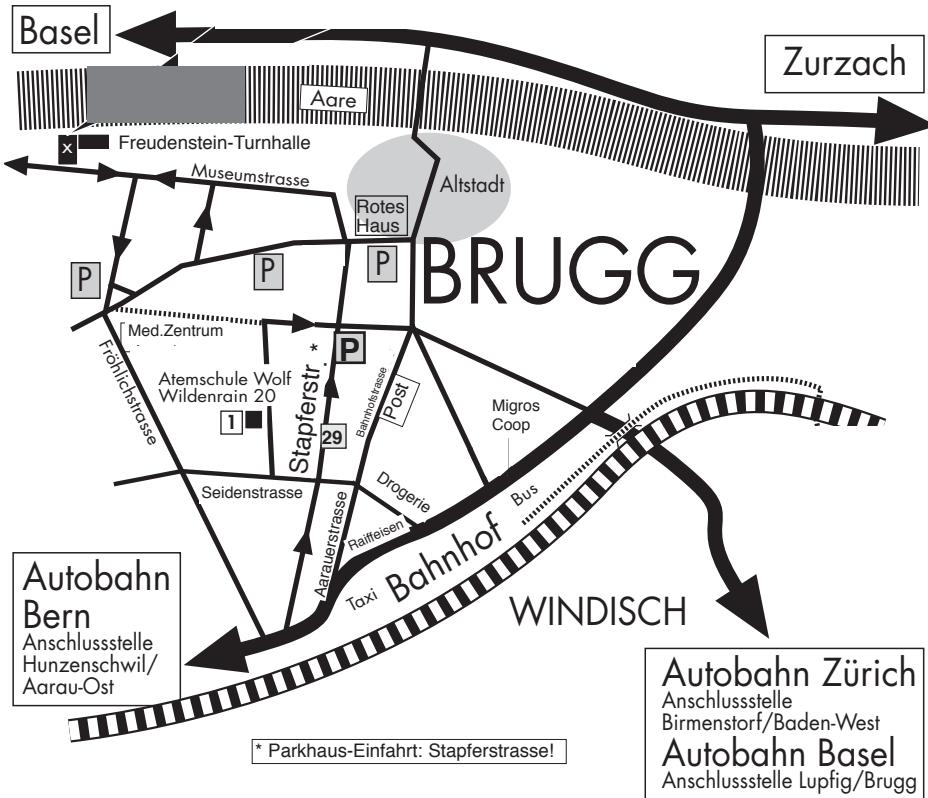
Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort/Kanton: _____

Telefon: _____ Blockschrift!

Stadtplan von Brugg



Die Kursorte sind vom Bahnhof zu Fuss zu erreichen:

- 29** Gruppenlektion am Montag: Bewegungsräume, Stäpferstrasse 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 Stäpferstrasse einbiegen, zweites Haus rechts ist Stäpferstr. 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.– , plus Versand	<input type="checkbox"/>
Traduction des exercices du livre en français au prix de SFR 32.– plus Versand	<input type="checkbox"/>
Maja Wolf/Klara Wolf (vergriffen) Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit 13 Übungsprogramme, SFR / € 25.– + Versand	<input type="checkbox"/>

Bitte
frankieren

.....
Name

.....
Strasse

.....
PLZ/Ort

.....
Datum/Unterschrift

Atemschule
Methode Klara Wolf
Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB
Wildenrain 20
CH-5200 Brugg

Ich bestelle folgende **Übungsblätter**
zu je SFR / € 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"/>		

Alle 14 Blätter(Inhalt v.“Atemkraft...“); SFR/€ 30.–

.....
Name

.....
Strasse

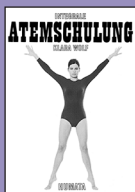
.....
PLZ/Ort

.....
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.-.

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.-

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 **«Senioren-gymnastik»** 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»**