

# Atem-Kurs



## Inhalte

- Bewusstmachen und Üben der gesunden, natürlichen Alltagsatmung.
- Entwicklung eines Übungsrepertoires für das unterstützende Atmen bei Aktivitäten wie Sprechen, Musizieren, Sport, Singen.
- Haltung, Körperbewusstsein, Kennen lernen von an der Atmung beteiligten Knochen und Muskeln.



## Zielgruppe

- Alle an der Verbesserung der Atmung Interessierte.
- Besonders geeignet für Personen, die viel sprechen müssen. Menschen mit Atembeschwerden, Lehrer, Instrumentalisten, Gesangsbegeisterte.



## Termin

- 7. März 2026



## Lehrgangsort

- Musikschule Hummel, Kehdenstr. 27, 24103 Kiel
- Sollte es viele Anmeldungen aus einer Region geben, wird der Kurs dorthin verlegt.



## Kosten

- 19,00 € für Versandsmitglieder
- 20,90 € für Nicht-Versandsmitglieder



## Anmeldung

- Anmeldung bis zum 1. Februar 2026 bei Sonja HUMMEL per eMail an [blasmusik@mvsh.de](mailto:blasmusik@mvsh.de)



Foto: Musikschule Hummel