Frau
Margaretha Zipplies
An der Schießmauer 26
89231 Neu-Ulm

Wegbeschreibung „Atemräume“:
An der Schießmauer 26, Neu-Ulm

Von Ulm B 10 über die Adenauerbrücke. Dann Abfahrt Neu-Ulm Richtung „Umfahrung Innenstadt“ (Ringstraße) Nach der Fußgängerampel rechts (Wiblinger Steig). Dann sofort wieder rechts in die Weichselstraße. Dieser folgen (An der Schießmauer), vorbei an vier Querstraßen links bis zu gelben Haus links, Ecke Emsstraße. Parkplätze vor dem Haus oder weiter An der Schießmauer bis zur Wendeplatte.

Von Senden über B10 Ausfahrt Neu-Ulm rechts abbiegen auf die Europastraße. Rechts bleiben (nicht durch die Unterführung), um an der ersten Ampel nach links abzubiegen in die Memmingerstraße (gegenüber vom Kino „Dietrich“). Nach der Jet-Tankstelle (ca. 200m) links abbiegen in die Baumgartenstraße. Am Ende der Baumgartenstraße nach links abbiegen bis zum gelben Haus links, Ecke Emsstraße.

Öffentliche Verkehrsmittel: Bus Nr. 73 (Ulm – Senden – Vöhringen) bis Haltestelle Wiblinger Steig (fährt nur selten) oder Bus Nr. 4 (Wiblingen <–> Böfingen) bis zur Haltestelle Jakobsruhe. Von dort Fußweg ca 10 Minuten über Illerkanal und unter B10 durch.

Seit Februar 2023 (nach 5 Jahren Bauzeit!) ist die Fußgängerbrücke über den Illerkanal oberhalb des Wasserkraftwerks wieder geöffnet.
Damit ist wieder ein direkter Weg von der Haltestelle Jakobsruhe bis zur Unterführung unter der B10 möglich.

Alternativ kann man (von Ulm kommend bereits) an der Haltestelle „Adenauerbrücke“ aussteigen und rechts der B10 auf der Memelstrasse bis zum Illerkanal zu gehen, danach nach links unter der B10 durch – wie von der Jakobsruhe kommend.

Erfahrbarer Atem

„Unser Atem schenkt uns Lebensfreude und Wohlgefühl“

Heut mach ich mir ‘ne Freud.
Ich besuch mich selbst.
Mal sehen ob ich zu Hause bin.
(Karl Valentin)

Wer den eigenen Atem kennen lernt, „schnauft“ nicht mehr sondern

- erlebt in wenigen Minuten ein Aufgerichtet-Sein ohne Mühe
- steht fest gegründet und fühlt sich gleichzeitig leicht
- gewinnt Abstand zu gedanklich Belastendem
- nimmt staunend neue Blickwinkel wahr
- ist in der Gegenwart präsent
- findet Gelassenheit und Frieden in sich
- wundert sich über seine Intuition und seine spielerische Neugier
- empfindet staunend, dankbar und freudig die Kostbarkeit des Augenblicks
- genießt Kraftfutter für die Seele, immer wieder
- kann die Heilkraft des Atems zulassen

Im Gehen, Stehen und Sitzen erforschen wir die Atembewegung mit einfach auszuführenden Körperübungen. Diese lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

„Den eigenen Atem erfahren“
nach Prof. I. Middendorf

Termine am Morgen
montags von 8.30 bis 10.00 Uhr

15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2024 (14x)

Termine am Abend
montags, 18.30 bis 20.00 Uhr

15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2024 (14x)

Termine für Fortgeschrittene
dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

16.1., 23.1., 30.1., 5.2., 20.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5.2024 (14x)

Es ist jederzeit ein Einstieg möglich. Sie können eine **Karte für fünf Abende (60 Euro)** erwerben. Wahlweise können damit die Kurse am Montagmorgen und Montagabend besucht werden oder für Fortgeschrittene am Dienstag.
Eine Fünferkarte gilt für 6 Monate.
Bitte kleiden Sie sich bequem und bringen Sie Socken mit.

Ort: **„Atemräume“**
An der Schießmauer 26
89231 Neu-Ulm

Leitung: **Margaretha Zipplies**
Atempädagogin nach
Prof. I. Middendorf
Tanzleiterin für „Tanz als
Meditation“ und Folkloretänze

Anmeldungen an:
Frau Margaretha Zipplies
An der Schießmauer 26
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 / 85771
E-Mail: margaretha@atem-tanz.de

In Zusammenarbeit mit der

Katholische Erwachsenenbildung
Ulm-Alb-Donau e. V.

Olgastraße 137 89073 Ulm
Tel.: 0731 – 9206020
Fax.: 0731 – 9206015
keb.ulm@drs.de www.keb-ulm.de

Hiermit melde ich mich zu folgender Veranstaltung an:

Thema: .....

Termin: .....

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

...