

# atemperlen®

atemperlen® ist eine kraftvolle Atemtechnik, die es Ihnen ermöglicht, sich auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren, um in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren und die Kontrolle über Ihren Körper und Ihre Gefühle wiederzuerlangen. Ein gleichmäßiger Atemzyklus reguliert das vegetative Nervensystem.

Kommen Sie bei einer „Atemreise“ zur Ruhe und genießen Sie ein neues Körpergefühl.

Die atemperlen® Übungen eignen sich hervorragend für die Regeneration nach einer langen Sing- und Sprechpause.

atemperlen® Kurse finden online über Zoom oder in Präsenz in 34286 Spangenberg statt.

Weitere Infos:

[www.atemperlen.de](http://www.atemperlen.de)



## **Kursleitung**

Njeri Weth ist ausgebildete Opernsängerin und Gesangspädagogin. Sie ist Mitglied im Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen (BDG).

Njeri Weth führt seit 2016 das Institut SINGWUNDER für Stimme und Gesang in Spangenberg (Hessen).

Njeri Weth absolvierte die **Stimmtherapeutische Weiterbildung** (mit Master-Zertifikat) am Institut Schlaffhorst-Andersen in Bad Nenndorf.

Das atemperlen® Angebot erstreckt sich über Regenerationsbegleitung bei Long-Covid, Atemreisen, Entspannungsübungen, Regeneration nach langer Sing- und Sprechpause und Stimmbildung für Chöre sowie Solistencoaching.

Aktuelle Kurstermine und Preise erhalten Sie hier:

[www.atemperlen.de](http://www.atemperlen.de)  
[info@atemperlen.de](mailto:info@atemperlen.de)

atemperlen®