Stimmen

„Mein Inneres fühlt sich räumlicher und gefestigt an. Ich spüre mehr Selbstvertrauen."

„Wenn ich in den Übungen töne, fühlt sich mein Hals weit und weich an, fast unbeteiligt."

„Die einleitenden Atemübungen verhelfen mir zu mehr Energie und Dynamik in der Yogastunde."

„Ich kann meine Stimme besser im Körper spüren, ich bin verbundener mit ihr."

VERENA MAYR

Atempädagogin (Abschlusszertifikat AFA mit akademischem Titel von der fh-gesundheit Tirol anerkannt)
Yoga Lehrerin (Zertifikat Sivananda, Yoga Alliance RYT 200 anerkannt)
Stimmpädagogin nach der Methode Atem-Tonus-Ton® (Zertifikat) und
Schauspielerin (Diplom)

2002 wurde es mir möglich, die atempädagogische Tätigkeit aus meinem ursprünglichen, darstellenden Grundberuf heraus zu entwickeln.

An dieser Arbeit fasziniert mich, dass Atem Lebensenergie pur ist. Zugleich ist er ein Bindeglied zwischen dem Außen und Innen, zwischen „bewusst" und „unbewusst".

Atem sammelt uns im Inneren des Leibes und fließt dort, wo die Aufmerksamkeit ist hin.

„The body's message every day - read it like a loveletter, not like telephone notes!"
(Saburo Teshigawara)

Studio für Yoga · Atem · Stimme
Verena Mayr

Franz-Fischer-Straße 7a/II
A- 6020 Innsbruck

+ 43 (0) 699 11886651
kontakt@verenamayr.com

www.verenamayr.com

Gleich den NEWSLETTER bestellen und die neuesten Informationen erfahren.

STUDIO FÜR YOGA·ATEM·STIMME

www.verenamayr.com

EINZELARBEIT

Die Einzelsitzungen ermöglichen es, ganz auf Ihr persönliches Anliegen einzugehen. Das kann bedeuten, dass ich Ihnen gezielt eingesetzte Übungen zeige, die Sie zu Hause selbständig ausführen können.

Andererseits können Sie sich bekleidet auf eine Liege legen und sich in Ihren Atembewegungen von meinen Händen durch Druckpunkte, Dehnungen, sanftes Bewegen und durch die Berührung anregen lassen. Ihre Aufgabe ist es dann, ganz in der Anwesenheit bei Ihrem Atem und bei Ihrem Empfinden zu bleiben.

Auch bei der Stimmentwicklung wird am Ausgleich der Körperspannung gearbeitet. Die eigene Stimme mit ihren Nuancen in den verschiedenen Resonanzschwingungsräumen deutlicher wahrzunehmen, und ihre Entfaltungsspielräume zu entdecken ist ein Ziel der Arbeit.

Auf diese Weise kann sich der Innenraum lösen und es entsteht eine neue Körperspannung die vom Fließen des Atems durchdrungen ist.

„Wo endet der Körper
und wo beginnt der Geist?
Wo endet der Geist und
wo beginnt die Seele?“

B.K.S. Iyengar

STUDIO ANGEBOT

Wenn wir uns entwickeln wollen, müssen wir uns vom Leben berühren lassen und seinem Klang lauschen. Im Studio für Yoga · Atem · Stimme sind Sie richtig, wenn Sie

- persönliche Weiterentwicklung suchen
- auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene Anregung brauchen
- neue Berührungsformen suchen
- ihre Stimme mehr im Körper verankern, ihrer Ausdrucksfähigkeit mehr Vielfalt geben möchten

Die folgenden Methoden kommen in meiner Einzel- und Gruppenarbeit zur Anwendung:

- der erfahrbare Atem, auf Grundlagen der Middendorf-Methode, d.h. Atemarbeit mit der autonomen Atemfunktion
- die Stimmentwicklung nach der Methode Atem-Tonus-Ton®, eine körperorientierte Stimmpädagogik
- Hatha Yoga in der Sivananda-Tradition mit den Elementen der Rishikesh-Reihe

Ich freue mich auf eine Begegnung in dieser heilsam-sanften und zutiefst entwicklungsunterstützenden Arbeit.

„Atme im Rhythmus
deiner Wesenhaftigkeit,
deinem ursprünglichen Sein
entsprechend“

Ilse Middendorf

KURSE UND WORKSHOPS

Yoga und Atembewusstheit-KURSE sind geschlossene Yoga-Kursstunden zu 90 min für Kleingruppen in 3 verschiedenen Levels:

YOGA SANFT: „gentle class“ für EinsteigerInnen mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen und einfachen Yoga- Positionen

YOGA BASIC: für Leichtfortgeschrittene mit Entspannung, Sonnengebet und allmählichem Erlernen der 12 Grundstellungen

YOGA PRANAYAMA: für die Mittelstufe bis Fortgeschrittenen mit Pranayama, Sonnengebet, länger gehaltenen Positionen und Variationen

Yoga und Atembewusstheit-WORKSHOPS finden in Abständen zu verschiedenen Themen statt:

YOGA INTENSIV: Samstagvormittag 2 x 90 min mit Pause

Atem-Tonus-Ton® Stimmentwicklung: KURSE und WORKSHOPS in Abständen für Kleingruppen:

ATEMFLUSS & STIMMKLANG: Stimmkurs jeweils 60 min am Morgen für Frühaufsteher

ATEM ERFAHREN, STIMME ERLEBEN: Stimm-Workshop, 4 x 90 min mit Pausen am Samstag

INTRO- PAKET:
für Yogakurs-Erstanmeldungen!