

**Programm 2024**

**ATEMSCHULE**  
Methode  
**KLARA WOLF**



**Integrale Atem- und Bewegungsschulung**

**IAB**

### **Atemschule Methode Klara Wolf**

Schuldirektion:

Maja Wolf und Anna Lang-Wolf

Wildenrainweg 20

CH-5200 Brugg

Telefon: +41 (0)56 441 22 77

E-mail: [info@atemschulung.ch](mailto:info@atemschulung.ch)

Internet: [www.atemschulung.ch](http://www.atemschulung.ch)

### **Anna Lang-Wolf**

Möwenweg 1

CH-3252 Worben

Telefon: +41 (0)32 384 18 38

E-mail: [anna.langwolf@quickline.ch](mailto:anna.langwolf@quickline.ch)

Januar 2024

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 Fortbildungszyklen, 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.

## 2024 Wöchentliche Atemlektionen für jedermann

Ort	Brugg	Brugg	Untersiggenthal
<b>Tag</b>	<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Mittwoch</b>
<b>Uhrzeit</b>	9.00 Uhr	18.00 Uhr	08.40 Uhr
<b>Leitung</b>	<b>Maja Wolf</b>	<b>Maja Wolf</b>	<b>Maja Wolf</b>
<b>Übungsraum</b>	BewegungsRäume- Brugg – Stapferstr. 29  2 Min. vom Bahnhof	Wildenrain 20  3 Min. vom Bahnhof	Im reformierten Kirchgemeindesaal
<b>1. Quartal</b>	<b>08.01. – 18.03.</b>	.	<b>10.01. – 20.03.</b>
ausgenommen am: Lekt./Kosten:	11 Lekt., SFR 242.–		7. + 14. Febr. Sportf. 9 Lekt., SFR 207.–
<b>2. Quartal</b>	<b>08.04. – 24.06.</b>		<b>24.04. – 26.06.</b>
ausgenommen am: Lekt./Kosten:	20.5. Pfingstmontag 11 Lekt., SFR 242.–		10 Lekt., SFR 230.–
<b>3. Quartal</b>	<b>02.09. – 23.09.</b>		<b>04.09. – 25.09.</b>
Lekt./Kosten:	4 Lekt., SFR 88.–		4 Lekt., SFR 92.–
<b>4. Quartal</b>	<b>14.10. – 02.12.</b>		<b>16.10. – 04.12.</b>
Lekt./Kosten:	8 Lekt., SFR 176.–		8 Lekt., SFR 184.–

**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»

<b>Zürich</b> Dienstag 10.05 - 11.05 Uhr	<b>Brüttsellen</b> Montag 09.15 - 10.15 Uhr	<b>Gipf-Oberfrick</b> Dienstag 18.00 Uhr
<b>Affoltern a. Albis</b> Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Wetzikon</b> Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr	Leitung: <b>Barbara Nacht</b> Sommerhalde 9 5079 Zeihen 062 876 10 74
Leitung: <b>Maya Maag</b> Bülstr. 5 8934 Knonau 044 761 88 72 079 354 84 36	<b>Fehraltorf</b> Mittwoch 08.20 - 09.05 Uhr Mittwoch 09.10 - 09.55 Uhr	
<b>Hinwil</b> Montag 09.00 - 10.10 Uhr 10.20 - 11.30 Uhr	Leitung: <b>Ursula Forster</b> Dorfstr. 59 b 8620 Wetzikon 044 932 24 46	<b>Döttingen</b> Montag 9.10 Dienstag 9.30 Freitag 9.40
<b>Wetzikon</b> Dienstag 18.00 - 19.10 Uhr	<b>Hirzel / ZH</b> Turnhalle Schützenmatt Mittwoch 14 - 15 Uhr Donnerstag 19 - 20 Uhr	Leitung: <b>Rosmary Zambelli</b> Grosssäcker 6, Böbikon 056 249 37 82
<b>Oberengstringen bei Zürich</b> Katholischer Pfarreisaal Dienstag 08.30 - 09.30 Uhr	<b>Atemferienwochen:</b> in Valchava Münstertal	<b>Sursee</b> Mittwoch 9.30
Leitung: <b>Andrea Berthoud</b> Haldenholz 10 8340 Hinwil 079 229 09 11	Leitung: <b>Ursula Wälti</b> Kirchrain 34A, 8816 Hirzel 044 729 97 25 therapie@ursawaelti.com	Leitung: <b>Andrea Roth</b> Goldschrütifeld 10, Ruswil 079 322 05 20

**Mitbringen:** Turnkleidung – Gymnastikschuhe mit weicher Sohle  
 – Turnmatte ca.100 x 70 cm für die Bodenübungen in U'Siggenthal.  
 In Brugg stehen Matten zur Verfügung.

**Vorträge:** über die Atemarbeit mit praktischen Übungen werden auf Anfrage von Vereinen und anderen Körperschaften von uns und unseren dipl. Atemlehrern angeboten.

# Fortbildungszyklen

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

Ich bestelle folgende **Bücher**:

	Anz.
Klara Wolf <b>Integrale Atemschulung</b> zu SFR/€ 39.– plus Versand	<input type="checkbox"/>
Traduction <b>des exercices du livre</b> en français au prix de SFR 32.– plus Versand	<input type="checkbox"/>
Maja Wolf/Klara Wolf (vergriffen) <b>Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit</b> 13 Übungsprogramme, SFR/€ 30.–, plus Versand	<input type="checkbox"/>

Bitte  
frankieren

.....  
Name

.....  
Strasse

.....  
PLZ/Ort

.....  
Datum/Unterschrift

Atemschule  
Methode Klara Wolf  
Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB  
Wildenrainweg 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.-

Bitte  
frankieren

.....  
Name

.....  
Strasse

.....  
PLZ/Ort

.....  
Datum/Unterschrift

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

# Bücher und Übungsblätter

Klara Wolf

## Integrale Atemschulung

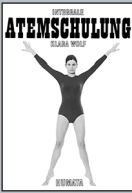
Das seit Jahren bewährte umfassende Standardwerk der Atemschulung Methode Klara Wolf, gebunden, Grossformat 17,5 x 24,5 cm, 200 Seiten, mit 360 Foto-Illustrationen liegt zur Zeit in der von Maja Wolf aktualisierten 6. Auflage vor und ist bei der Atemschule Methode

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

## Atmungskraft – Lebensmut – Gelassenheit

13 Übungsprogramme, broschiert, 70 Seiten, SFR/€ 30.-

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 Orgensenkungen, 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»**