



VIA AKTIV 2026



DER ATEM
QUELLE DES LEBENS

VERBUNDENE INTEGRATIVE
ATEMTHERAPIE

Das Team stellt sich vor:

Carolin Vogel

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Schwerpunkt Atem- und Traumatherapie

Leitung der Atemschule VIA

Lilienstr. 4
82362 Weilheim
0171 - 70138908
www.carolinvogel.de
www.atemschule-via.com
info@carolinvogel.de



Maria Wittig-Chronopoulos

Heilpraktikerin, MSc, Osteopathie,
Integrative Atemtherapie

Gesundheitszentrum
Am Windachfeld 11
82279 Eching am Ammersee
08143 - 9090232
www.osteopathieundatem.de
info@osteopathieundatem.de



Sarah Michel

Selbständig - Integrative Atemtherapie,
Zirkuspädagogik, Jurtenbau

Sonnenstr. 48
82380 Peißenberg
08803 - 7409668
01520 - 4915810
www.sarahmichel.de
info@sarahmichel.de



Barbara Steinbrecher

Krankenschwester, integrative
Atemtherapeutin, VIA-Trainerin,
Brotbackkurse

Moosstr. 10 C
86899 Landsberg am Lech
OT Erpfting
0175 - 4059964
www.brotundatem.de
Info@brotundatem.de



Katharina Ratzinger

Kauffrau, Mutter, Atemtherapeutin,
VIA-Trainerin

Sollnerstr. 13
82049 Pullach
0172 - 7566708
www.atemtherapie-pullach.de
info@atemtherapie-pullach.de



Peter Vogel

Atemtherapeut, Trainer der Atemschule
VIA, Männer-Atem-Workshops,
Business-Atem-Coach

Lilienstr. 4
82362 Weilheim
0179 - 5958931
pschorrsche@web.de



Integrativer Atem

Der Atem als Brücke

Der Atem begleitet uns jeden Moment. Er verbindet Körper, Geist und Seele und beeinflusst unsere Emotionalität.

Meist atmen wir unbewusst, flach und reduziert oder halten sogar die Luft an. Das verringert die Intensität der Gefühle und hält uns in einem Funktionsmodus.

Resultat

Ist der Atem oft unbewusst und flach, werden viele Gefühle unterdrückt und verfestigen sich.

Folgen

- Verspannungen, Schlafstörungen, Schmerzen
- Erschöpfung, Stress, Überforderung
- Angst, Panik
- Dysbalancen, Konflikte in Beziehungen
- Verlust von Energie, Freude und Lebendigkeit



Der Atem fließt

Atemtherapeuten*innen arbeiten körperorientiert. Emotionale und körperliche Blockaden sowie Glaubenssätze und tief eingetragene Muster werden spürbar und bewusst. Gelingt es, den Atem verbunden fließen zu lassen, auch in schwierigen Momenten, kann das Leben wieder Fahrt aufnehmen, Freude und Erfüllung bringen.

Folgende Qualitäten werden entwickelt und gestärkt:

- Die Selbstwirksamkeit
- die innere Ausrichtung
- die Sicherheit
- die Stabilität
- das Vertrauen, u.v.m.

Mit der Unterstützung des verbundenen Atems können Herausforderungen als Chancen gesehen und Krisen als Täler der Erfahrungen durchschritten werden.

Gerne begleiten wir dich dabei.



Carolin Vogel

Der Wunsch nach glücklichen Beziehungen, innerer Freiheit, tiefen Erfahrungen und wirklichen Begegnung auch mit mir selbst, hat sich für mich durch die Integrative Atemtherapie erfüllt.



Mein Herzensanliegen ist geschaffen:
Ein Raum für Menschen, der frei von Bewertung ist,
um wirklich zu erfahren, wie es sich anfühlt zu
wachsen, sich zu entfalten und wahrhaftig zu leben.

Ich freue mich, dir zu begegnen.

Online Atmen

12 Atemmeditationen - 12 Themen

Die Kraft des Atems erleben. Aus dem Atem
Inspiration schöpfen. Durch den Atem dich finden.
Mit dem Atem Ruhe, Klarheit, Lebendigkeit und
Verbindung spüren.

Wann: Sonntag

Beginn: 19:30 bis ca. 20:30 Uhr

Kosten: 10 Euro pro Termin, 5er Karte 45 Euro, gilt auch
für den Herzenskreis

12 Termine in 2026:

04.01. / 01.02. / 08.03. / 26.04. / 17.05. / 07.06. / 12.07. /
02.08. / 06.09. / 18.10. / 08.11. / 06.12.2026

Ort: Über Zoom / Link wird nach Anmeldung versandt.

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de

**Du möchtest regelmäßig über die
Veranstaltungen von VIA AKTIV
informiert werden?
Hier geht es zum Newsletter.**



ONLINE – Herzenskreis

Du wünschst dir bewussten Atem, offenen Austausch, Innehalten und gemeinsam Sein. Teilen, atmen, lauschen, atmen, spüren, atmen, SEIN mit dem Atem und in Stille.

Wann: Sonntag

Beginn: 19:30 bis ca. 20:30Uhr

Kosten: 10 Euro pro Termin, 5er Karte 45 Euro, gilt auch für die Atemmeditationen

11 Termine im Jahr:

25.01. / 15.03. / 19.04. / 10.05. / 28.06. / 26.07. / 16.08. /
20.09. / 25.10. / 22.11. / 20.12.2026

Ort: Über Zoom / Link wird nach Anmeldung versandt

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de

Workshop

2026 - Deine Absicht zählt

Eine klare Absicht für 2026. Gib deinen Saboteuren*innen einen Platz. Reiche deiner Angst die Hand. Lass deinen Mut wachsen und starte. So gehst du inspiriert, kraftvoll und gelassen mit vollen Atemzügen durch das Jahr 2026.

Wann: Dienstag 06.01.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 80 Euro

Für ein Mittagessen ist gesorgt.

Ort: Praxis Carolin Vogel, Lilienstr. 4,
82362 Weilheim

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de



Frau und Mann in Begegnung auch für Paare

Frauen atmen mit Carolin – Männer atmen mit Peter. Gemeinsam atmen wir durch die Vergebung in die Verbindung, in den Raum, der offen ist für liebevolle, inspirierende, nährnde Beziehungen. Frieden, Achtung und Verbundenheit dürfen uns erfüllen.

Wann: Samstag, 14.11.2026

Beginn: 10:00 Uhr, Ende offen

Kosten: 80 Euro, für Paare 140 Euro

Für ein Mittagessen und gemeinsames Abendessen ist gesorgt.

Ort: Praxis Carolin Vogel, Lilienstr. 4,
82362 Weilheim

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de

Familien- und Systemaufstellung

Um das Anliegen einer Person zu bewegen, nutzen wir die Kraft und Energie des systemischen Feldes, in dem Familienmitglieder, Aspekte und Anteile in Form von Stellvertretern*innen aufgestellt werden. So können Dynamiken und Verstrickungen sichtbar werden. Blockaden können sich lösen. Es entsteht Klarheit und Ordnung. Der nächste Schritt ist möglich. (2 bis 3 Aufstellungen / Tag)

Wann: Sonntag, 25.01. / Donnerstag, 14.05. / 10:00 bis ca. 15:00 Uhr,

Freitag, 16.10. / 16.30 bis ca. 21:00 Uhr

Kosten: Mit eigenem Anliegen: 80 bis 120 Euro

Als Stellvertreter*in: 30 bis 60 Euro

Ort: Praxis Carolin Vogel, Lilienstr. 4,
82362 Weilheim

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de



Erster und letzter Atemzug

Geburt und Tod

Geboren werden, einatmen, ausatmen, durchatmen, aufnehmen, abgeben, annehmen, ablehnen, ja sagen, nein sagen, festhalten, loslassen, erleben, erlauben, durchleben, durchlieben und sterben, immer wieder neu. Ein Tag mit viel Atem, Raum für Erfahrungen und Informationen zum ganz besonderen ersten und letzten Atemzug.

Wann: Sonntag, 15.03.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 120 Euro

Für ein Mittagessen ist gesorgt.

Ort: Praxis Carolin Vogel, Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Leitung: Franziska Schwimmer & Carolin Vogel

Anmeldung an Carolin Vogel info@carolinvogel.de
oder Franziska Schwimmer franzi_schwimmer@yahoo.de

Franziska Schwimmer

Franziska lebt ihre Berufung als Bestatterin und Trauerrednerin. Sie liebt Regenbögen, so bunt, wie die Trauer und der Tod, entstanden aus fließenden Tränen und strahlender Sonne.



Lebensbejahend mit Leichtigkeit und Vertrauen begegnet sie dem Sterben & Tod.

Supervision für Atemtherapeuten*innen

Wie wertvoll ist der Austausch unter Kollegen*innen, die professionelle Beratung und die Reflektion der eigenen Arbeit in einer kleinen Gruppe.

Wann: Freitag, 13.03. / Mittwoch, 13.05. /

Donnerstag, 22.10., 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Kosten: 80 Euro, maximal 7 Teilnehmer*innen

Ort: Praxis Carolin Vogel, Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de

Maria Wittig-Chronopoulos

Das Leben auskosten - das treibt mich an. Zu erkennen, dass ich an schwierigen Erfahrungen wachse -das bestärkt mich. Zu sehen, dass ich nicht alleine bin - das ermutigt mich.



Als Osteopathin und Atemtherapeutin bin ich im Gesundheitszentrum Eching am Ammersee und in Scheuring tätig. Mit meiner Familie und meinen Freunden lebe ich in Herrsching und halte nach neuen Herausforderungen Ausschau.

Master of life

Willst Du Vergangenes integrieren und endlich Dein Leben genießen?

Vier mal im Jahr richtest Du Deine Aufmerksamkeit nur auf Dich.

Du reflektierst gemachte Erfahrungen und ordnest Gedanken und Gefühle. Dadurch kannst Du im Hier und Jetzt ankommen und Dich mit Deiner Freude verbinden.

Vier Seminartage bauen inhaltlich aufeinander auf. Du wirst auf jedes Seminar vorbereitet. Beim Folgeseminar werden offene Fragen geklärt. In Dir und Deinem Leben findet Entwicklung statt. Daher wird die Teilnahme an der Gesamtreihe empfohlen.



Ziele

Nur mit einer inneren Vorstellung davon, was einem wirklich wichtig ist, wird man seinen tiefen Wünschen nachgehen und dem eigenen Leben eine Richtung geben. Tiefe Wünsche machen jeden Menschen aus. Richte Dich aus für Dein Jahr 2026.

Wann: Samstag, 31.01.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 120 Euro

Ort: Studio MAWIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de

Kleine Atemmeditation für schwierige Momente

Nimm den nächsten Atemzug bewusst wahr und spüre, dass sich dein Brustkorb beim Einatmen weit öffnet und sich dein Herz bewegt.

Lass den Ausatem richtig fallen und entspanne dabei deinen Beckenboden. Bewege jetzt die Frage

“Wie geht es mir?”. Erkennst du ein Gefühl?

Benenne es, bewerte es nicht und atme weiter.

Du bist gut so, wie du bist.

**“Statt die Dunkelheit zu beklagen,
bringst du das Licht.”
(Eckhard Tolle)**



Ja zum Leben

Tiefsitzende Überzeugungen entstehen aufgrund der eigenen Geburtserfahrung. Den eigenen Geburtsglaubenssatz zu erkennen eröffnet ein tiefes Verständnis. Die Vielfalt der eigenen Möglichkeiten offenbart sich. Friede wächst.

Wann: Samstag, 18.04.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 120 Euro

Ort: Studio MAWIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de

Mit dem Kleinen ganz groß

Der Kontakt mit deinem inneren Kind ist sehr wichtig, wenn du erwachsen sein und handeln willst. Das Wissen um das innere Kind befähigt dich dazu mit dir und deinen Mitmenschen noch kompetenter umgehen zu können. Du klärst Verantwortlichkeiten.

Wann: Samstag, 04.07.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 120 Euro

Ort: Studio MAWIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de



Beziehung

Wie ergeht es dir in deiner Beziehung zu anderen? Welche Rolle übernimmst du gerne? Was, denkst du, erwarten andere von dir? Die Beziehung deiner Eltern zueinander hat deine Vorstellung von Beziehung unbewusst geprägt. Möchtest du deine eigene Form von Beziehung gestalten und dich von alten Konzepten befreien? Dann darfst du dieses Seminar nicht verpassen. Es wird dein Leben verändern.

Wann: Samstag, 28.11.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 120 Euro

Ort: Studio MAWIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee

Seminarleitung: Margrit Wittenbrink und Maria Wittig-Chronopoulos

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de

Termine des Master of life im Überblick:

Wann: Jeweils Samstag, 31.01. / 18.04. / 04.07. /
28.11.2026 von 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 480 Euro, 120 Euro / Seminar

Ort: Studio MAVIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee



Selfcare – 3 Tage Durchatmen für Frauen

Diese Tage ermöglichen dir Zeit für dich. Mit Methoden der Integrativen Atemtherapie kommst du in Kontakt mit dir und gibst deinen Gedanken und Gefühlen Raum. Integration findet statt. Entspannung kehrt ein. Die Inhalte: Kommunikation, Beziehungen, Konfliktlösung, Regeneration.

Wann: Freitag, 17.06. ab 10:00 Uhr bis

Sonntag, 19.06.2026 um 16:00 Uhr

Kosten: 340 Euro zzgl. Unterkunft und Übernachtung

Ort: Unterkunft in den bayerischen Voralpen

Leitung: Barbara Steinbrecher und Maria Wittig-Chronopoulos

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de

Selbstwert

Welche Überzeugungen trägst du über dich selbst – und welche Wertschätzung schenkst du dir? Vielleicht ist dieses Seminar der Anfang einer neuen, liebevollen Freundschaft mit dir selbst.

Wann: Freitag, 20.03.2026

Beginn: 17:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 60 Euro

Ort: Studio MAVIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee

Leitung: Margrit Wittenbrink und Maria Wittig-Chronopoulos

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de



Herz öffnen

Es pumpt, fühlt, bewegt und macht nie Pause. Es ist dein erstes funktionierendes Organ und wird im besten Fall bei jedem Atemzug von dir bewegt. Widme dich einen Nachmittag lang deinem Herzen.

Wann: Freitag, 23.10.2026

Beginn: 17:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 60 Euro

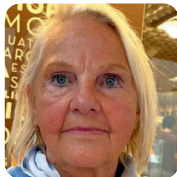
Ort: Studio MAVIE, Wörthseestr. 3 A,
82211 Breitbrunn am Ammersee

Leitung: Margrit Wittenbrink und Maria Wittig-Chronopoulos

Anmeldung an Maria Wittig-Chronopoulos,
info@osteopathieundatem.de

Magrit Wittenbrink

Margrit bildete sich in Methode Gerda Boyesen, heilpädagogischem Tanz, dynamischer Entspannung, biodynamischer Körperpsychologie Familienaufstellung und als Heilpraktikerin für Psychologie fort.



Margrit ist neugierig und verbreitet mit ihrer freundlichen Offenheit Freude in der Welt. Sie lebt und wirkt in Herrsching.



Sarah Michel

„Frieden in uns schafft Frieden in der Welt – daran glaube ich.“

Deshalb begleite ich Menschen achtsam und kreativ auf ihrem individuellen Weg.



Ob bei Atem-Einzelsitzungen in meinem Atemraum in Peißenberg, in meinem fortlaufenden Kurs oder in Seminaren – mir ist es wichtig, Räume für Wachstum, Leichtigkeit und innere Verbundenheit zu öffnen. Besonders erfüllt es mich, als Trainerin die VIA Atemschule begleiten zu dürfen.

Fühlst du dich angesprochen und möchtest mich gerne kennenlernen oder hast Fragen?

Dann freue ich mich sehr darauf, von dir zu hören.

Atemkraft – Deine fortlaufende Jahresbegleitung

„Schau, was in dir wachsen, blühen und vielleicht sterben will. Ernte deine inneren Früchte und schenke dir gleichzeitig die Pflege und Ruhe, die dich kraftvoll und lebendig halten.“



In meinem offenen Angebot lade ich dich ein, deinem Atem bewusste Momente zu schenken – neugierig auf das, was sich zeigen will. Denn der Atem ist weit mehr als eine körperliche Funktion: er ist der Schlüssel zu deiner inneren Welt. Mit jedem bewussten Atemzug öffnet sich die Möglichkeit, dich tiefer zu spüren, Blockaden zu erkennen und Vertrauen in deine Lebenskraft zu entwickeln. So entsteht ein Raum, der dich immer wieder daran erinnert, bei dir selbst anzukommen – egal, wie bewegt dein Alltag ist. Diese Erfahrungen kannst du als Anker in stressigen Momenten und als Ressource für mehr Gelassenheit und innere Klarheit in dein Leben integrieren. Wir öffnen gemeinsam einen Atemraum, in dem du:

- deine verborgene Kraft durch bewussten Atem erleben kannst
- dich selbst spürst – auch im Kontakt mit anderen
- deinen Atem als möglichen Anker im Alltag nutzt
- deinen Körper bewegst und ihm Beachtung schenkst
- deine Gedanken sein lässt
- verschiedene Atemtechniken und ihre Wirkkraft kennenlernenst
- Tu's einfach nur für dich!

Wann: Jeden 2. Mittwoch im Monat, beginnend am 11.02.2026

Beginn: 18:00 bis 20:00 Uhr

Kosten: 15 - 25 Euro / nach Selbsteinschätzung

Ort: Praxis Freiheit, Sonnenstr. 48, 82380 Peißenberg

Anmeldung an Sarah Michel, info@sarahmichel.de



Ohne viele Worte

Ganz nach dem Motto: "Schweigen ist Silber, atmen ist Gold." - Pevo

wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem richten. Er kann uns helfen, Räume jenseits der Sprache zu öffnen - für das, was nicht gesagt, sondern erfahren werden will. An diesem Tag lassen wir Worte beiseite. Wir richten unsere Wahrnehmung nach innen und atmen – bewußt, klar, gegenwärtig.

Wir verpflegen uns an diesem Tag selbst, eine Übernachtung ist nach Absprache möglich. Lagerfeuer/evtl. Sauna am Abend zum Ausklang ist angedacht.

Wann: Samstag, 25.04.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 100 Euro

Ort: Reubacher Hauptstr. 9, 74585 Rot am See / Reubach

Leitung: Esther Eckert-Mathes und Sarah Michel

Anmeldung an Sarah Michel, info@sarahmichel.de

Esther Eckert-Mathes

Ich bin Mama von drei Kindern und habe die dreijährige Ausbildung zur Atemtherapeutin absolviert. Was ich in dieser Zeit selbst erfahren habe, gebe ich nun in der Begleitung von Menschen weiter: Über den Atem Ruhe finden, präsent sein und sich mit dem Hier und Jetzt verbinden.



Für Einzelsitzungen freue ich mich auf deine Kontaktaufnahme.

E-Mail an: esther.atemtherapie@gmx.de



Barbara Steinbrecher

LEBE - LIEBE - ATME

Ich bin ein Mensch, der das Leben liebt, in all seinen Facetten, mit seinem Licht und seinen Schatten, seinen Höhen und Tiefen.



Ich freue mich jeden Tag, an meinen Aufgaben wachsen zu dürfen, mal fällt mir das leichter, mal schwerer und manchmal brauche ich Hilfe dafür. All das finde ich in meinem Leben und all das lasse ich in meine Arbeit als Atemtherapeutin und in meinen Brotbackkursen mit einfließen.

Durchatmen

Einmal im Monat lade ich dich zu einer Stunde bewusste Präsenz ein: mit Atemmeditation, Atemübungen zu einem gemeinsamen Thema – und Raum für gemeinsamen Austausch.

Wann: Jeder erste Mittwoch im Monat (außerhalb der Ferien) immer von 18:30 bis ca. 19:30

Kosten: 10 Euro

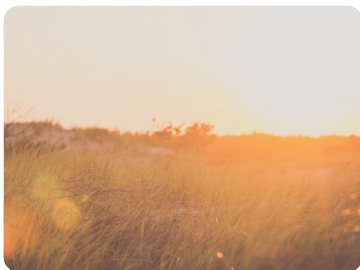
Ort: Moosstr. 10 C

86899 Landsberg am Lech / Ortsteil Erpfting

Anmeldung und weitere Info unter:

Barbara Steinbrecher brotundatem.de,
info@brotundatem.de, T. 0175 - 4059964

Du möchtest regelmäßig über meine Veranstaltungen informiert werden?
Hier geht es zum Newsletter.



Meine Beziehungen – mein Weg für wahre Verbindung in meinen Beziehungen

An drei Abenden widmen wir uns den zentralen Beziehungen unseres Lebens – mit dem Ziel mehr Klarheit und Verbindung zu erfahren. Ein Weg zu mehr Tiefe, Klarheit und Lebendigkeit in deinen Beziehungen.

1. Abend – die Beziehung zu dir selbst: Wie liebevoll ist dein innerer Dialog? Selbstliebe ist die Basis für jede andere Beziehung. Wir erkunden, unterstützt durch unseren Atem, wie du dich selbst besser spüren, annehmen, stärken und lieben kannst.

2. Abend – die Beziehung zu deinen Eltern: Unsere Kindheit prägt uns tief. Welche Muster, Erwartungen oder Verletzungen wirken heute noch in dir? Unterstützt durch unseren Atem beleuchten wir alte Prägungen und beginnen sie aufzulösen.

3. Abend – die Beziehung zu deinem/r Partner/in: Wie gestaltest du Beziehung? Was bringst du mit, was möchtest du neu erschaffen? Gemeinsam öffnen wir einen Raum für Ehrlichkeit, Verbundenheit und neue Perspektiven.

Wann: Dienstag, 05.05. / 16.06. / 14.07.2026
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 160 Euro für alle drei Abende

Ort: Moosstr. 10 C

86899 Landsberg am Lech / Ortsteil Erpfting

Anmeldung und weitere Info unter:

Barbara Steinbrecher brotundatem.de,
info@brotundatem.de, T. 0175 - 4059964



Bewusst atmen, Brot backen, Kraft schöpfen

Brotbacken und bewusstes atmen, schenken dir eine Auszeit vom Alltag. In diesem zweitägigen Seminar spürst du den Teig, atmest tief, lässt los und findest neue Kraft und innere Balance.

Wann: Samstag, 03.10. ab 10:00 Uhr
bis Sonntag, 04.10.2026 um 17:00 Uhr

Kosten: 220 Euro - inkl. Material und Verpflegung, zzgl. Übernachtung, max. 8 Plätze

Ort: Moosstr. 10 C

86899 Landsberg am Lech / Ortsteil Erpfting

Anmeldung und weitere Info unter:

Barbara Steinbrecher [brotundatem.de](mailto:info@brotundatem.de),
info@brotundatem.de, T. 0175 - 4059964



Katharina Ratzinger

**Gehe mit dem Atem in deine Kraft
Katharina schafft mit ihrer Ruhe
und Präsenz schnell einen
geschützten Raum, wo alles sein
kann was ist.**



Mit großem Interesse, Herzenswärme, Humor und Kreativität begleitet sie Transformationsprozesse. Die integrative Atemtherapie, die gewaltfreie Kommunikation, körperorientierte Therapieverfahren und einige Zusatzausbildungen bieten den theoretischen und anwendungsorientierten Hintergrund für ihre Arbeit. Hier bist du willkommen!

Atemtankstelle in der VHS Pullach

Bewusstes Atmen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Atemübungen mit und ohne Bewegung trainieren unsere Atembewusstheit. Mit einer Atemmeditation schließen wir den Abend ab. Bitte kommt in bequemer Kleidung und Getränk.

Wann: Montag

Beginn: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: ca 15 Euro pro Termin zusammen oder einzeln buchbar

Termine in 2026:

12.01. / 02.02. / 02.03. / 05.10. / 09.11. / 07.12.2026

Ort: VHS Pullach St. Gabriel, Wolfratshauserstr. 350, 81479 München

Anmeldung: www.vhs-pullach.de



VHS Kurs Atemworkshop für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Fühlst du dich gestresst, verspannt, energielos? Bemerkst du häufiger, dass du flach oder unruhig atmest, dich dabei eingeengt fühlst? Dann erfahre in diesem Workshop, wie ein gelöster Atem auf Dauer Stress abbaut, das Immunsystem unterstützt und Gesundheit sowie Wohlbefinden steigert. Spüre wie der Atem zur wertvollen Unterstützung im Alltag wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränk.

Wann: Samstag

Beginn: 10:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: ca 30 Euro

Termine in 2026:

17.01. / 14.02. / 18.04.2026

Ort: VHS Pullach St. Gabriel, Wolfratshauserstr. 350, 81479 München

Anmeldung: www.vhs-pullach.de

Integrative Atemtherapie – Lerne den Atem zu nutzen

An diesem Samstagnachmittag widmen wir uns passend zum Jahresstart dem Thema Ziele. Freue dich auf einen kurzweiligen Nachmittag mit viel Atem und mehr Klarheit was dir für 2026 wichtig ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränk.

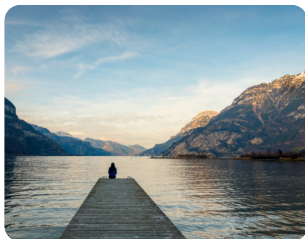
Wann: Samstag, 17.01.2026

Beginn: 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: ca 30 Euro

Ort: VHS Pullach St. Gabriel, Wolfratshauserstr. 350, 81479 München

Anmeldung: www.vhs-pullach.de



Integrative Atemtherapie – Lerne den Atem zu nutzen

An diesem Samstagnachmittag widmen wir uns dem Thema Kindheit. Freue dich auf einen kurzweiligen Nachmittag mit viel Atem und einer Reise in deine Kindheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränk.

Wann: Samstag

Beginn: 10:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: ca 30 Euro

Termine in 2026:

24.01. / 25.04.2026

Ort: VHS Pullach St. Gabriel, Wolfratshauserstr. 350, 81479 München

Anmeldung: www.vhs-pullach.de

Integrative Atemtherapie – Lerne den Atem zu nutzen

An diesem Samstagnachmittag widmen wir uns dem Thema Beziehungen. Freue dich auf einen kurzweiligen Nachmittag mit viel Atem und Erkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränk.

Wann: Samstag

Beginn: 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: ca 30 Euro

Termine in 2026:

24.01. / 25.04.2026

Ort: VHS Pullach St. Gabriel, Wolfratshauserstr. 350, 81479 München

Anmeldung: www.vhs-pullach.de



Atem statt Drogen oder die Wunderkraft des Atems

JUGENDKURS

für Jugendliche zwischen 14-24 Jahren

Stell dir vor du hast eine Wunderkraft, die dich lebendig, konzentriert, reaktionsstark, sicher macht und dich mehr spüren lässt.

Diese Kraft hast du immer bei dir - es ist dein Atem, lerne ihn zu nutzen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränk.

Wann:

Montag, 12.01.2026 von 15:00 bis 17:30 Uhr

Samstag, 14.02.2026 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 18.04.2026 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: ca 30 Euro

Ort: VHS Pullach St. Gabriel, Wolfratshauserstr. 350, 81479 München

Anmeldung: www.vhs-pullach.de



Peter Vogel

Spiro, ergo sum. Ich atme, also bin ich. Seit zehn Jahren bin ich Trainer in der Atemschule VIA. Ich gebe Einzelsitzungen und bin als Business-Atem-Coach tätig. Die Männer-Atem-Workshops sind ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit mit dem Atem.



Männer-Atem-Zyklus 2026 Sei kein Lurch, atme durch!

Der Männer-Atem-Zyklus umfasst fünf Tagesworkshops im Jahr 2026. Es erwarten Dich Leichtigkeit und Tiefe, Humor und Wahrhaftigkeit, Spaß an der Freude und am Atem und die Weisheit der Männer in einer Gruppe.

Jeder Tag hat ein besonderes Motto. Das verbindende Element ist der Atem. Er ist unser treuer Wegweiser hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Es ist inzwischen kein Geheimnis mehr, dass der Atem Stress reduziert und unsere Kraft aktiviert. Drum sei dabei – es lohnt sich.

Spare 80 Euro, indem Du alle fünf Termine im Voraus buchst zum Sonderpreis von 320 Euro.
So hast Du einen Workshoptag gratis.



Sei kein Lurch, atme durch!

Tag 1: Weil atmen rockt

Die Zeit ist reif für atmende Männer. Drum sei kein Lurch, atme durch! Atmen kannst du nicht outsourcen, dafür bist du voll und ganz selbst zuständig. Atmen ist ein ständiger Gasaustausch, bei dem es rocken und rollen und knistern und knallen darf.

Wann: Samstag, 24.01.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 80 Euro

Für ein Mittagessen ist gesorgt.

Ort: Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Anmeldung an Peter Vogel, pschorrsche@web.de

Sei kein Lurch, atme durch!

Tag 2: Bärenstarke Typen dank Atem

Der Atem ist ein enormer Energiespender, der unseren Akku auflädt. Er verleiht uns ungeahnte Widerstandskräfte und macht uns zu bärenstarken, aber sanften Männern, die nicht mehr Kraftprotzen müssen. Ich glaube beinahe, da entspannt sich etwas in mir. Puhhh.

Wann: Samstag, 14.03.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 80 Euro

Für ein Mittagessen ist gesorgt.

Ort: Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Anmeldung an Peter Vogel, pschorrsche@web.de



Sei kein Lurch, atme durch!

Tag 3: Atme dich frei vom Männerklischee

Kennst du die Schublade mit der Aufschrift „Mann“? Ist dir diese Schublade über die Jahre auch zu eng geworden? Also wirklich, da passen wir doch schon lange nicht mehr rein. Atmenderweise öffnen wir die Männer-Klischee-Schublade und ziehen uns am eigenen Schopf heraus. Yep.

Wann: Samstag, 16.05.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 80 Euro

Für ein Mittagessen ist gesorgt.

Ort: Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Anmeldung an Peter Vogel, pschorrsche@web.de

Sei kein Lurch, atme durch!

Tag 4: Das Kind im Manne

Bist du auch ein Kindskopf oder bemühst du dich um ein erwachsenes Auftreten? Die prägende Phase unseres frühen Daseins ist nach wie vor in unserem nervigen System, äh Nervensystem, gespeichert. Wir üben uns im Umgang damit und werden jede Menge Spaß miteinander haben.

Wann: Samstag, 17.10.2026

Beginn: 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 80 Euro

Für ein Mittagessen ist gesorgt.

Ort: Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Anmeldung an Peter Vogel, pschorrsche@web.de

“Starte die Atemrakete”



Sei kein Lurch, atme durch!

Tag 5: Mann und Frau in Begegnung auch für Paare

Im Kreis der Männer sammeln wir unsere Energie und bereiten uns vor, auf die achtsame Begegnung mit den Frauen. Wir kreieren einen Raum für Offenheit, Aufrichtigkeit, Berührtsein, Wahrheit und Vergebung. Ein Annäherungsversuch an uns selbst und hin zur Weiblichkeit.

Männer unter sich mit Peter.

Parallel Frauen unter sich mit Carolin.

Ab 16:00 Uhr bis open End Begegnung von Frauen und Männern mit anschließendem Abendessen.

Wann: Samstag, 14.11.2026

Beginn: 10:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: 80 Euro, für Paare 140 Euro

Für ein Mittagessen und ein gemeinsames Abendessen ist gesorgt.

Ort: Lilienstr. 4, 82362 Weilheim

Anmeldung an Peter Vogel, pschorrsche@web.de



Atemschule VIA

Die Atemschule VIA bietet dir eine erfahrungsbasierte, fundierte, drei jährige Ausbildung in Verbundener Integrativer Atemtherapie. Auf deinem Weg steht deine Persönlichkeitsentwicklung, deine Entfaltung, dein Lernen und zum Ende deine Professionalität in der atemtherapeutischen Begleitung im Vordergrund.

Weitere Informationen findest du auf der Website,
www.atemschule-via.com
Vereinbare ein Infogespräch: info@carolinvogel.de

Offen für Gäste

Lebe DEIN Leben

Was hindert dich in deine Kraft zu kommen, wirklich DEIN Leben zu leben? Bewusste oder unbewusste Glaubenssätze können einen starken Einfluss auf Dein Handeln haben. Erkenne sie und erlebe über den Atem die Kraft der Transformation. Lebe Deine Werte und erlebe Dich als Geschenk.

Vier Tage Seminar im Rahmen der Ausbildung der Atemschule VIA.

Wann: 09.07 bis 12.07.2026

Donnerstag, 10:00 Uhr bis Sonntag, 13:00 Uhr

Kosten: 280 Euro zuzüglich Kost und Logis

Ort: Haus Freudenberg, Söcking bei Starnberg

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de



10 Jahre Atemschule VIA

Lass uns reiche Früchte ernten. Wir feiern die
Atemschule VIA, viele wunderbare
Atemtherapeuten*innen, die Freude, die
Verbundenheit, das Sein und den ATEM:
Komm und genieße mit uns.

Es erwartet dich ein offenes, buntes Programm mit
viel Atem, einem leckeren Abendessen und einem
unvergesslichen Abend.

Du bist herzlich willkommen und eingeladen.

Wann: Samstag, 11.07.2026

Beginn: 14:00 Uhr

Ort: Haus Freudenberg, Söcking bei Starnberg

Reserviere dir deinen Platz.

Die Möglichkeit, auf eigene Kosten zu übernachten ist
gegeben.

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de

Atemschule VIA

Gäste Tag

Einen Tag dabei, sich einlassen, treiben lassen,
schnuppern und atmen.

Menschen begegnen, das Team kennen lernen, den
Integrativen Atem erfahren.

Wann: Samstag, 21.11.2026

Beginn: 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Kosten: 50 Euro

Ort: Seminarhaus Langau

Der Tag findet während der laufenden Ausbildung statt.

Anmeldung an Carolin Vogel, info@carolinvogel.de



ICH ATME.

**ICH NEHME DIE
HERAUSFORDERUNGEN
DES LEBENS DANKEND AN
UND WACHSE DARAN.**



**WIR FREUEN UNS AUF
DICH**

**VERBUNDENE I INTEGRATIVE
A TEMTHERAPIE**