

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
FRÜHLING 2018



Das regionale Magazin für
Gesundheit, Bewegung und
Wohlbefinden

GESUND

aktiv

**WAGEN SIE
ETWAS NEUES!**
Frühlingsrezepte

WER RASTET DER ROSTET

**AB NACH
DRAUSSEN**

SCHLAF

SCHÖN!

**THERMEN &
SAUNEN**

Fit in den Frühling starten

**RÜCKEN
STÄRKEN**

ELISABETH-MARIA WACHUTKA IST ATEM-, STIMM- UND KOMMUNIKATIONSTRAINERIN

„Ihre Stimme – Ihre Kraft“



„Atem ist Ihre Quelle von innen und Ihr Fluss nach außen“, sagt Elisabeth-Maria Wachutka. Die Opern- und Konzertsängerin, Gesangslehrerin und Gesangspädagogin weiß dies aus eigener Erfahrung. Sie hat ihre Ausbildung am Richard-Strauss-Konservatorium und an der Hochschule für Musik und Theater in München absolviert und gastierte mit renommierten Dirigenten sowohl bei internationalen Festivals als auch an großen Opernhäusern. Aufgrund von Stimmbandproblemen ganz zu Anfang ihrer Karriere erfuhr sie selbst, wie entscheidend die Selbstheilungskräfte des eigenen Atems sind. Deshalb entschied sie sich später für eine Ausbildung als Atempädagogin und Atemtherapeutin nach der Lehre „Der erfahrbare Atem“ von Prof. Ilse Middendorf. Innerhalb dieser Ausbildung erlernte sie die Grundlagen der

integralen Gesprächstherapie bei Dr. Rainer Eggebrecht.

„Über unseren Atem finden wir einen Zugang zu unserer eigenen Lebenskraft“, weiß Wachutka. Sie ist Mitglied im ATEM - Der Berufsverband e.V. und verfügt über das AFA®-Zertifikat für Atempädagogik und Atemtherapie. Neben Gruppenseminaren und Vorträgen bietet sie auch Einzelcoachings (Einzelstunden zur Atemtechnik, Atemarbeit auf der Liege) an.

Mit der individuellen, eigenen Atemerfahrung kann der Weg zu sich selbst wahrgenommen und wieder frei werden. Mit der richtigen Atemtechnik können Stimmkraft und Stimmfarbe gefunden werden, um durch Authentizität zu überzeugen. Lampenfieber, Erröten, Nervosität und nervöse Heiserkeit können mit der richtigen

Atmung überwunden werden. Wachutka vermittelt anhand ihrer im eigenen Berufsalltag erprobten und erfahrenen Methoden die Inhalte eines eigenständigen Lernprogramms, das sich auf verschiedene Philosophien, Schulen und Lehrer bezieht. „Sie lernen bei mir, Ihren inneren Puls zu empfinden, wahrzunehmen und so neue Kräfte sammeln.“

Die nächsten Seminare „Atem – Stimme – Kommunikation“ finden am 14./15. April an der VHS Bad Waldsee, vom 27. bis 29. April im Kloster Heiligkreuztal, am 12./13. Mai an der VHS Weingarten und am 29./30. Juni an der VHS Friedrichshafen statt.

Elisabeth-Maria Wachutka

Schudele-Straße 43 | 88339 Bad Waldsee

Telefon: 07524 4093275

soukup.wachutka@t-online.de

www.elisabeth-maria-wachutka.de

WIR HABEN IHRE AUGEN IM BLICK



Die Zentren der Ober Scharrer Gruppe bieten eine umfangreiche und kompetente augenärztliche Beratung und Behandlung sowie das komplette operative Spektrum (Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration, Netzhaut-Glaskörper-Erkrankungen uvm.) und eine hochmoderne Diagnostik.



Ärztliche Leitung
Dr. med. Martina Bombelli-Huber



osg.de



**OBER SCHARRER
GRUPPE**

**MVZ
Friedrichshafen**
Franziskusplatz 2/1
88045 Friedrichshafen
T 07541 37519 - 0

**Zweigpraxis
Überlingen**
Hägerstraße 4
88662 Überlingen
T 07551 92775 - 0

**Zweigpraxis
Markdorf**
Hauptstraße 28
88677 Markdorf
T 07544 969778 - 0