# Yogander

# Alexander- Technik in der Yogapraxis

## FREE online Workshop am 24.11.2026

Wie viele Male am Tag hältst du Deinen Atem an?
Wobei?
Wie wäre es wohl, das NICHT zu tun?
Komm und finde es heraus!

FREE online Workshop am 24.11.2026 von 17:30 bis 19:30 Uhr



## Atem und Koordination

Manche Menschen sagen, warum soll ich mich mit dem Atem beschäftigen.
Mir tut meine Schulter weh.
Meine Antwort – Wenn deine Schulter verspannt ist und deswegen schmerzt, kann es daran liegen, dass dein Atem nicht frei schwingt.

Stell dir vor, wie Quallen sich im Meer bewegen.
Und dann stell dir vor, dass dein Zwerchfell die gleiche Bewegung macht.
Wie? Ja!
Mit dem Einatmen bewegt es sich nach unten und mit dem Ausatmen nach oben.

MAIKE KOCH
KÖRPERCOACHING I YOGANDER I ALEXANDER-TECHNIK I KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE
www.maikekoch.de I Info@maikekoch.de I 015772517856

Zwar atmen Quallen anders als Menschen – sie nehmen Sauerstoff über das Wasser auf, aber die Bewegung des Zwerchfells funktioniert nach dem gleichen physikalischen Prinzip wie die Fortbewegung der Qualle: Die Änderung des Volumen ruft Druckunterschiede hervor.
Der Vorteil, den die Quallen haben: Sie mischen sich in ihre Koordination nicht durch Gewohnheitsmuster ein.

Alexander hat entdeckt, wie Koordination und Atem zusammenhängen. Wie sich beides von Gewohnheitsmustern BEFREIEN lässt.

Melde dich HIER an, um das zu erleben.

## Für mich verändert sich dadurch Folgendes:

1. **Zurück in die Gegenwart**
   Wie viele Male am Tag sind wir nicht bei dem, was wir gerade tun sondern woanders...
   Atem bemerken bringt mich radikal in die Gegenwart und in den Kontakt mit meinem Körper.

2. **Rücken öffnen**
   Dem freien Schwingen des Atems aus dem Weg zu gehen, öffnet meinen Rücken und Nacken. Ja, im Rücken haben wir 30% Lungenvolumen, vorne nur 30%.
   Das ist nicht nur angenehm, sondern löst Verspannungen und setzt Energie frei...

3. **Mehr Spaß**
   Atem kann wie ein Spiegel für dich selbst sein. Insbesondere wenn du dich anstrengst, zum Beispiel in der Liegestütz Position. Tendenziell halten viele Klienten den Atem an, wenn es körperlich anstrengend wird. Habe ich auch gemacht. Dadurch verliere ich Spaß, Kontakt zum Körper und habe weniger Ausdauer. Mit dem Atem werde ich stärker, kann länger in der Position bleiben und raste nicht ein in Nacken und Rücken.

4. **Die Art und Weise ist entscheidend**
   Viele Menschen haben ein bestimmtes Bild vom Atem: Die Bewegung geht mit dem Einatem nach vorne und oben, mit dem Ausatem nach hinten und unten. Das wird deinen Rücken nicht öffnen.

In diesem Workshop wirst du NEUES über den Atem erfahren und Werkzeuge kennenlernen, die dir helfen werden, ihn zu befreien.
Du erhältst Notizen und Übungen, die du mitnehmen kannst, um sie in deinem Alltag zu integrieren.

Ja, ich melde mich an!



Ich freue mich auf dich!
Maike

MAIKE KOCH
KÖRPERCOACHING I YOGANDER I ALEXANDER-TECHNIK I KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE
www.maikekoch.de I Info@maikekoch.de I 015772517856