



Newsletter: Mai 2016

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Das Kursprogramm für 2017 steht und ihr könnt Euch schon die Daten vormerken. Die Hauptversammlung wird am 4. März 2017 in Zürich nach dem Kurs mit Nausikaa von Orelli stattfinden. Erneut werden wir zwei Kurse in Zürich durchführen und zwei Kurse in Bern. Im 2017 legen wir das Augenmerk auf die Franklin-Methode®, die Vertiefung von spezifischen Themen, Aufzeigen von interessanten Zusammenhängen von Organ-Muskelerverbindungen und auch auf die Grundlagen der Franklin-Methode®. Ich hoffe es hat für jeden von Euch ansprechende Themen. Die Intervisionen habe ich zur Zeit nicht geplant, wenn es ein Bedürfnis ist, bitte melde Dich bei mir. Auch ist es wichtig, dass Du Dein Kursangebot an den Verein mitteilst, somit können wir es auf unsere Homepage nehmen.

Am 17. September 2016 findet in Bern der nächste Workshop mit Hanna Kessler statt zum Thema „Musik und Gewebe“. Das Anmeldeformular folgt bis zum Sommer.

In Erwartung auf die warmen Zeiten

Helene

Protokoll der Hauptversammlung des VFMS vom 2. April 2017 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.40 – 16.50 h

Anwesend: Helene Moser, Susanne Stoller, Gabriela Koch, Susanne Steger, Margrith Gwerder, Nausikaa von Orelli

Entschuldigt: Sr Silvia Pauli, Brigitte Andrey, Brigitte Schäpper, Elisabeth Jörin, Magdalena Schumacher, Silvana Lehmann, Doris Giezendanner, Bea Schüpbach, Heidy Henseler, Sandra Schibli, Rosmarie Wagner, Monika Schümperli, Marianne von Siebenthal, Elisabeth Gattiker, Sieglind Rätz

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmzähler
2. Protokoll der HV 2015, angenommen
3. Abnahme des Jahresberichts 2015 der Präsidentin, angenommen
4. Kenntnisnahme des Revisorenberichts, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle, angenommen
5. Genehmigung des Jahresbudget 2016, angenommen
6. Wahlen:
 - a. Neues Vorstandsmitglied, keines gefunden
7. Anpassung des Fortbildungsreglement: Anstatt beim DVXund, gilt neu bei der OdAKT Fortbildungen zu anerkennen für die Franklin-Methode Therapeutinnen (Antrag des Vorstands), angenommen
8. Anträge der Mitglieder, keine
9. Verschiedenes, nichts

Protokoll erstellt von Helene Moser, 2.4.2016

VFMS Weiterbildungs-Programm 2017

04. März 2017 Nausikaa von Orelli, Thema „Die neuesten Trends der Franklin-Methode®: durch Didaktik und Pädagogik die Teilnehmer erreichen und begeistern“ in Zürich, mit anschließender Hauptversammlung
20. Mai 2017 Hanna Kessler, Thema „Das kleinste Fitnessstudio der Welt: Theraband, Franklin-Bälle und Petflaschen“ in Bern
09. September 2017 Helene Moser, Thema „Zusammenhänge des Psoasmuskels, Zwerchfell und Nieren“ in Bern
18. November 2017 Brigitte Gertschen, Thema „Gesunder Darm – mehr Energie und Lebensfreude“ in Zürich

Über den Zaun geschaut

Ilse Middendorf

(* 21. September 1910 in Frankenberg/Sa.; † 2. Mai 2009 in Berlin) war eine deutsche Atemtherapeutin und Begründerin einer Atemlehre, die sie selbst als *Erfahrbarer Atem* bezeichnete.

Leben und Werk

Ilse Middendorf wurde als Ilse Kullrich geboren, ihr Vater war Textilfabrikant, die Mutter Modeschöpferin. Mit 18 Jahren ließ sie sich gegen den Willen der Eltern zur Gymnastiklehrerin ausbilden. Sie besuchte die Atemschule von Klara Schlaffhorst und Hedwig Andersen und absolvierte am „Institut für Atem- und Nervenpflege“ in Baden-Baden, das zu den Yogaschulen zählte, eine Ausbildung bei dem Atemlehrer Emil Aurelius-Baeuerle. Mit Mitte 20 eröffnet sie in Berlin-Lichterfelde eine eigene Praxis. Über ihre erste Lehrerin, die Tänzerin Ewe Waren, schrieb Ilse Middendorf, sie habe ihr „durch Bewegung, Atem und Meditation die Einheit unserer menschlichen Existenz deutlich gemacht“. Prägenden Einfluss hatte auch der jungianische Tiefenpsychologe und Atemtherapeut Cornelius Veening, selbst Schüler von Schlaffhorst/Anderson, der sie ermutigte eine eigene Atemlehre zu begründen.

1940 heiratete sie den Organisten Jost Langguth, der im Zweiten Weltkrieg fiel. 1941 wurde ihr Sohn Helge Langguth geboren, der bis heute ein *Ilse-Middendorf-Institut* in Beerfelden leitet. 1950 heiratete sie den Fotografen Erich T. Middendorf (1903–1985), dessen fotografischen Nachlass sie dem Landesarchiv Berlin übereignete.

1965 gründete Ilse Middendorf in Berlin das Institut für Atemtherapie und Atemunterricht, das heute den Namen *Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem* trägt. Sie bezog die hochherrschaftlichen ehemaligen Wohnräume der Prinzessin Viktoria-Luise am Viktoria-Luise-Platz in Berlin-Schöneberg, wo sich die Schule bis heute befindet. Den Kernsatz ihrer Atemlehre beschreibt Ilse Middendorf folgendermaßen: Jeder Mensch sei eine Individualität und der Atem genauso individuell wie ein Gesicht oder die Gliedmaßen. Einige Atemtherapien setzten den Atem gezielt ein, um bestimmte heilende Wirkungen auf den Körper zu erreichen, der *erfahrbare Atem* gehe einen anderen Weg. Das Atmen soll bewusst

erfahren werden, aber ohne dass er vom Willen oder Denken gesteuert wird. „Ich lasse meinen Atem kommen, ich lasse ihn gehen und warte, bis er von selber wieder kommt.“

1971 wurde Middendorf als Professorin an die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Berlin berufen und lehrte dort Atem- und Körperbildung sowie Tonlehre für Schauspieler und Sänger. Zu ihren Schülerinnen und Schülern gehörten unter anderen der Berliner Intendant Walter Felsenstein, der Liedermacher Klaus Hoffmann und die Schauspielerin Gaby Dohm. Bis 2004 gab sie zahlreiche Fortbildungsseminare im In- und Ausland.

Ilse Middendorf gilt als *Grande Dame* der Atemtherapie. Sie ist auf dem Parkfriedhof Lichterfelde begraben.

Wikipedia

Auf Wiedersehen in einer der nächsten Fortbildung