

Kennenlern- und Grundlagenseminar der Atem- und Körpertherapie Prof. Ilse Middendorf

Dieses Seminar richtet sich an interessierte Menschen, welche mehr über sich und ihren Atem und dessen Kräfte erfahren möchten und/oder als Vorbereitung zur atemtherapeutischen Ausbildung mehr Einblick erhalten wollen. Sie lernen die Übungsweise für Atem und Bewegung, Ton und Stimme kennen und erhalten Ein-sicht in die Methode der Atembehandlung.

In diesem Kennenlern- und Grundlagenseminar setzen Sie sich eingehend mit der Atemarbeit auseinander. Sie lernen sich und Ihr eigenes Atemgeschehen kennen. Sie begegnen der Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist. Sie entwickeln über die Selbsterfahrung Ihre eigenen Kräfte, ein innerer Dialog wird möglich, Ihre Ressourcen kommen zum Tragen und Ihre individuellen Potentiale treten in den Vordergrund.

Das Seminar dient dazu, die Atemarbeit vertieft zu erleben. Sie üben die Präsenz, Achtsamkeit und Ihre Zentrierungskräfte im Hier und Jetzt. Sie entwickeln Ihre Körperintelligenz, welche zur Bewusstseinsweiterung, zu mehr Klarheit, Wohlbefinden, Gelassenheit und Leichtigkeit führt.

Das Einführungs- und Grundlagenseminar wird bei Absolvierung der Ausbildung zur Atemtherapeutin / zum Atemtherapeuten angerechnet.

Institut für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder GmbH

Beginn und Dauer: 25. August 2018 bis 23. Juni 2019 / Unterricht 72 Std.

Daten: 25./26.08., 29./30.09., 03./04.11., 08./09.12.2018,
12./13.01., 02./03.03., 13./14.04., 22./23.06.2019

Zeiten: Jeweils Samstag: 09.15-10.45 / 11.15-12.45 Uhr
14.15-15.30 / 16.00-17.45 Uhr
Jeweils Sonntag: 09.15-10.45 / 11.15-12.45 Uhr

Kosten: CHF 2'240.— (CHF 280.— pro Seminareinheit)

Dozentinnen:

Livia La Rocca

- dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam/dipl. AFA®
- KomplementärTherapeutin OdA KT
- eidg. Fachausweis Ausbilderin
- Burnout Syndrom und Antistress Therapeutin/Beraterin, Zertifikat Paracelcus München D
- Supervisorin, von OdA KT zugelassen
- Dozentin und Praktikumsleiterin Institut für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder GmbH

Yvonne Zehnder

- dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam
- KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
- Supervisorin Komplementärtherapie, von OdA KT zugelassen
- Erwachsenenbilderin KAEB
- Gründerin, Dozentin und fachliche Schulleitung Institut für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder GmbH

Kursort: **Alte Landstrasse 101, 8800 Thalwil**

Anmeldung: zanettin@ateminstitut.ch Tel. 044 722 20 24

Auskunft: livia.larocca@gmail.com Tel. 078 667 20 97
zehnder@ateminstitut.ch Tel. 079 629 64 21

Institut für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder GmbH

| Nr. | Seminareinheit | Datum |
|-----|--|----------------|
| 1 | Die Entdeckung der einzelnen Atemphasen des eigenen Atemrhythmus . | 25./26.08.2018 |
| 2 | Das Bewusstwerden der einzelnen Atemphasen, des persönlichen Atemrhythmus und den Zusammenhang mit der eigenen Biografie erkennen. | 29./30.09.2018 |
| 3 | Die Bedeutung der Sammlungskraft , der dadurch entstehenden Atemkraft und deren Wirkung zu persönlichen Veränderungsprozessen zulassen. Den persönlichen Ressourcenaufbau durch die Entwicklung der Achtsamkeit erarbeiten. | 03./04.11.2018 |
| 4 | Die Zentrierung der aufgebauten Atemkräfte zur Körpermitte. Die innere Mitte und Balance erarbeiten und finden. Die daraus resultierende, seelische Gelassenheit im Alltag integrieren. | 08./09.12.2018 |
| 5 | Selbstbehandlungsmöglichkeiten: Die gerichteten Atemkräfte, die Lebensrichtung entdecken. Den inneren Ressourcen, Selbstregulations- und Selbstheilungskräften des Atems vertrauen. | 12./13.01.2019 |
| 6 | Erleben und geschehen lassen der inneren Führung . Entfalten der vollen eigenen seelischen, körperlichen und geistigen Kräfte. Die Gestaltung der Zukunft des eigenen Weges. | 02./03.03.2019 |
| 7 | Die Wirkung der Körperbewegung auf den Atem-Rhythmus und die Atembewegung kennenlernen | 13./14.04.2019 |
| 8 | Die Unterscheidung und Differenzierung von Gefühl, Empfindung und Gedanken, den inneren Dialog entstehen lassen. | 22./23.06.2019 |