

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 Einsicht 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 Bewusstseinerweiterung, zu mehr Klarheit, Wohlbefinden, Gelassenheit und Leichtigkeit führt.

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

Beginn und Dauer: 12. Januar 2019 bis 8. Dezember 2019 / Unterricht 72 Std.

Daten: 12./13.01., 02./03.03., 27./28.04., 22./23.06.2019,
24./25.08., 28./29.09., 02./03.11., 07./08.12.2019

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 mit eidg. Diplom
- eidg. Fachausweis Ausbilderin
- Burnout Syndrom und Antistress Therapeutin/Beraterin, Zertifikat Paracelcus München D
- Supervisorin, von OdA KT zugelassen
- Schulleitungsmitglied und Dozentin Institut Atem Bewegung Therapie GmbH

Yvonne Zehnder

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

Kursort: **Zürcherstrasse 73, 8800 Thalwil**

Anmeldung: zehnder@ateminstitut.ch Tel. 079 629 64 21

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

Nr.	Seminareinheit	Datum
1	Die Entdeckung der einzelnen Atemphasen des eigenen Atemrhythmus .	12./13.01.2019
2	Das Bewusstwerden der einzelnen Atemphasen, des persönlichen Atemrhythmus und den Zusammenhang mit der eigenen Biografie erkennen.	02./03.03.2019
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.	27./28.04.2019
4	Die Zentrierung der aufgebauten Atemkräfte zur Körpermitte. Die innere Mitte und Balance erarbeiten und finden. Die daraus resultierende, seelische Gelassenheit im Alltag integrieren.	22./23.06.2019
5	Selbstbehandlungsmöglichkeiten: Die gerichteten Atemkräfte, die Lebensrichtung entdecken. Den inneren Ressourcen, Selbstregulations- und Selbstheilungskräften des Atems vertrauen.	24./25.08.2019
6	Erleben und geschehen lassen der inneren Führung . Entfalten der vollen eigenen seelischen, körperlichen und geistigen Kräfte. Die Gestaltung der Zukunft des eigenen Weges.	28./29.09.2019
7	Die Wirkung der Körperbewegung auf den Atem-Rhythmus und die Atembewegung kennenlernen	02./03.11.2019
8	Die Unterscheidung und Differenzierung von Gefühl, Empfindung und Gedanken, den inneren Dialog entstehen lassen.	07./08.12.2019