

Der Atem als Türöffner

Einführungs- und Vertiefungsseminar in die ressourcenorientierte Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Eine Grundvoraussetzung für körperliche, seelische und geistige Entwicklung ist ein freier Fluss des Atems. Gelingt es, das Atemgeschehen in die pädagogischen/therapeutischen Interventionen einzubeziehen, so können bisher ungenutzte Ressourcen bei Kindern/Erwachsenen freigesetzt und genutzt werden.

Kursinhalte:

- Einführung/Vertiefung in die Atemarbeit mit Kindern/Erwachsenen: Lernen, das Atemgeschehen der Klienten bewusst wahrzunehmen und in die pädagogischen/therapeutischen Massnahmen einzubeziehen.
- Vertiefung der eigenen Atem- und Körpererfahrung: Erfahren der Zusammenhänge und der Wechselwirkung zwischen Atemgeschehen und körperlich/seelischem Befinden.
- Kennenlernen verschiedener Atemmuster und Atemfehlformen und deren Auswirkungen auf das körperliche/seelische Befinden.
- Praxistransfer/Umsetzung in die eigene Arbeit: Kennenlernen von Hilfestellungen (Übungen) für Menschen mit besonderen Schwierigkeiten (Konzentrations-, Stimm-, Sprachprobleme, Unruhe, Angst, Stresssymptome usw.)

Wir arbeiten in zwei Gruppen, ErstbesucherInnen des Kurses und solche, die bereits einen Kurs besucht haben, werden separat unterrichtet. Der Kurs kann als Weiterbildung deklariert werden.

Kursleitung: Roger Stutz und Regula Burger; Atemtherapeuten SBAM

Kursdatum: Samstag, 6. Juni 2026, 9.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Zürich

Kurskosten: Fr. 200.-

Weitere Informationen und Anmeldung: Regula Burger
Forchstrasse 30, 8008 Zürich
Tel. 044 383 44 74
regapollo@bluewin.ch
www.atem-musik-bewegung.ch