

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/heilpädagogischen/therapeutischen Interventionen einzubeziehen, so können bisher ungenutzte Ressourcen bei Kindern/Erwachsenen freigesetzt und genutzt werden.

Indem wir mit unserm eigenen Atem/Körper üben, unsere Wahrnehmungsfähigkeit vertiefen, eignen wir uns ein Repertoire an, aus dem wir andern Menschen Angebote machen können.

Kursinhalte:

- Vertiefung der **eigenen Atem- und Körpererfahrung**: Erfahren der Zusammenhänge und der Wechselwirkung zwischen Atemgeschehen und körperlich/seelischem Befinden.
- Einführung/Vertiefung in die Atemarbeit mit Kindern/Erwachsenen: Lernen, das Atemgeschehen der Klienten bewusst wahrzunehmen und in die pädagogischen/heilpädagogischen/therapeutischen Massnahmen einzubeziehen.
- 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.

Kursleitung: Roger Stutz, Atemtherapeut SBAM
Regula Burger, Atemtherapeutin SBAM, Psychomotoriktherapeutin

Kursdatum: Samstag, 18. Mai 2019, 9.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Zürich

Kurskosten: Fr. 200.-