

# Atemtherapie im Integrativen Verfahren



**Kurzzeitweiterbildung**  
Atemtherapie im Integrativen  
Verfahren  
[www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

Diese Weiterbildung vereint Methoden der atemzentrierten Selbsterfahrung sowie eine Methodenvermittlung in Kompaktform. Atemtherapie bezweckt den Atem bewusster im persönlichen Alltag sowie in beruflichen Kontexten zu nutzen. Auf der Grundlage der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie (IBT) lernen Sie verschiedene Zugangswege zur Atemarbeit kennen, die traditionelle und moderne Wege zu einem besonderen Ansatz verbindet. Atem als grundlegendes Lebensphänomen ist etwas sehr persönliches, das uns zeigen kann, wie wir die Welt um uns herum erfahren und wie es um uns selbst steht. Der Atem ist an allen emotionalen Prozessen in spezifischer Weise beteiligt. Er „informiert“ unseren Leib. Damit dient der Atem der Selbsterkenntnis. Atem geschehen lassen führt in eine „Grundruhe“, die vielfältige Unruhe und Beunruhigungen auflöst. Das Atemgeschehen ist ein eindrückliches Beispiel für die „dynamischen Regulationsprozesse“ unserer biologischen Natur und unseres seelischen Haushalts, die es zu verstehen gilt. Atem bewusst zu steuern, ermöglicht Veränderung: Selbstberuhigung, Entspannung, Stimmungsregulierung,

Schmerzlinderung, Aktivierung und Kräftigung. Das Curriculum richtet sich an alle, die etwas mehr über sich selbst erfahren wollen, die beziehungsorientiert mit anderen Menschen arbeiten und diese Technik in ihre tägliche Praxis einbringen wollen. Diese Weiterbildung wird als Modul 2 der Langzeitweiterbildung Integrative Bewegungstherapie angerechnet.

**Zielgruppe:** SozialpädagogInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, Physio- und ErgotherapeutInnen, PsychomotorikerInnen, ErzieherInnen, Krankenschwestern, PädagogInnen, ÄrztInnen, PsychologInnen, BewegungstherapeutInnen, TanztherapeutInnen, PsychotherapeutInnen, andere Interessierte auf Anfrage.

**Form:** 4 x 3 Tage

**Gebühr:** 960,- € (240,- € pro Seminar) plus ÜVP

**Leitung:** Annette Höhmann-Kost, Brigitte Molitor, Hans West

**Ort:** Hückeswagen

**Abschlüsse:** Teilnahmebescheinigung, Zertifikat bei zusätzlicher Belegung der Seminare Psychopathologie (210,-€) und Theorie des Integrativen Verfahrens

## **Seminarinhalte:**

### **1. Seminar**

#### **Der Einfluss „äußerer“ Situationen auf „inneres“ Erleben und Atmung**

Bewusste, aktive und rezeptive Wahrnehmung der Umwelt und Innenwelt in ihrer Phänomenvielfalt (Dinge, Menschen, Empfindungen, Atmosphären) und die spontanen persönlichen Atemreaktionen sind eine Grundlage Integrativer psycho-physischer Atemarbeit und Ausgangspunkt für gezielte Veränderungen. Ein Schwerpunkt liegt in der Arbeit mit Bewegung, Stimme und Atem und den mit ihnen verbundenen Prozessen dynamischer Regulation sowie bei der Verbindung von Atmung und Gefühl.

### **2. Seminar**

#### **Atemarbeit nach Ilse Middendorf**

In übungs- und selbsterfahrungsorientierter „Spürarbeit“, liegt hier der Schwerpunkt auf dem Atemrhythmus und dem individuellen Atemgeschehen. Ein guter und lebendiger Kontakt mit anderen Menschen setzt voraus, dass ich mit ihm in vollem Kontakt bin und über „eine gute „dynamische Regulationskompetenz“ verfüge. Wie sensibel wir auf Begegnungen mit anderen Menschen im Atemgeschehen reagieren, wird in Partnerübungen und in angeleiteten Behandlungsdemonstrationen deutlich erfahrbar.

### **3. Seminar**

#### **Einführung in die Atemphysiologie und störungsspezifische Atemarbeit**

Neben dem Erfahren des Atems ist es wichtig, dass man verstehen und erklären kann, was auf den unterschiedlichen Ebenen des Atems abläuft. Anhand von neurobiologischen Modellen über den „informierten Leib“, zur Stressphysiologie und zu Arbeitsweisen der Integrativen Bewegungstherapie geht es in diesem Seminar um das Ergreifen und Begreifen des Atems in Verbindung mit Schmerzen, Stress, Ängsten oder gar Panik-Hyperventilation, bei depressiver Verstimmung oder Sucht.

### **4. Seminar**

#### **„Atemgerechtes“ Leben – „Atemkunst“**

Sich im Atem versenken, dem Atem lauschen, Pausen, Zeit, Spiel. Schwerpunkt ist hier die Entwicklung des Atemgeschehens, einer „Atemkunst, kreativen Atemspielen“ (Petzold), denn man kann mit dem Atem spielerisch improvisieren, sich in Phantasien vom Atem forttragen lassen. So gewinnen wir Konzentration, Erholung, Selbstbesinnung, Kreativität und einen „gesundheitsaktiven Lebensstil“, durch den wir einem „atemlosen“ Lebensalltag entgegenwirken können!

**Anmeldungen über unsere Homepage [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)**

**Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit EAG  
Wefelsen 5 • 42499 Hückeswagen • Telefon 02192-858-18**

**Staatl. anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung des Landes NRW  
und vom Gütesiegelverbund Weiterbildung NRW zertifiziert.**