



Atemtherapie im Integrativen Verfahren

Weiterbildung Atemtherapie im Integrativen Verfahren

In dieser Weiterbildung wird der Atem als bio-psycho-sozial-ökologisches Geschehen erfahrbar. Theoretischer Hintergrund ist die Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Die Atembewegung wird als individuelle situative Ausdrucksbewegung verstanden. In sie fließt die Resonanz auf die aktuelle emotional wahrgenommene (Außen-)Welt sowie die lebensgeschichtlich entstandene intrapsychische Welt des Individuums ein. Wir sprechen vom „informierten Leib“. Damit beeinflusst das Atemgeschehen ganz wesentlich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Diese Tatsache kann in jeder Therapie, Beratung, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung als Chance genutzt werden.

Die Seminarreihe bietet eine intensive atem- und stimm-zentrierte sowie erlebnisorientierte Selbsterfahrung. Es geht um das Kennenlernen des eigenen Atemstils sowie um das Geschehen-Lassen der unwillkürlichen Atemreaktionen, was in eine tiefe „Grundruhe“ führen kann, die Unruhen und vielfältige Beunruhigungen auflöst.

Es geht aber auch um den willentlich gelenkten Atem, denn der gesteuerte Atem ermöglicht Veränderung: Wohlbefinden, Atemfülle, Selbstberuhigung, Entspannung, Stimmungsregulation, Schmerzlinderung, Aktivierung und Kräftigung.

Die Kompaktweiterbildung richtet sich an alle, die etwas mehr über sich selbst erfahren wollen, die beziehungsorientiert mit anderen Menschen arbeiten, die viel sprechen müssen und gesundheitsfördernde Übungen als ‚Handwerkszeug‘ erlernen möchten.

Atemtherapie kann sowohl eigenständige Therapieform sein als auch methodische Ergänzung im Rahmen von Therapie, Beratung oder Pädagogik.

In diesem Sinne ist sie auch für andere integrative Weiterbildungen eine sinnvolle Ergänzung.

Zielgruppen:	SozialpädagogInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, Physio- und ErgotherapeutInnen, PsychomotorikerInnen, ErzieherInnen, Krankenschwestern, PädagogInnen, ÄrztInnen, PsychologInnen, BewegungstherapeutInnen, TanztherapeutInnen, PsychotherapeutInnen, andere Interessierte auf Anfrage.
Form:	3x 3 Tage
Gebühren:	810,- € (270,- € pro Seminar) plus ÜVP
Leitung:	Annette Höhmann-Kost, Dirk Klawuhn
Ort:	Europäische Akademie EAG, 42499 Hückeswagen, Wefelsen 5
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung oder Zertifikat bei Teilnahme an allen Seminaren und zusätzlicher Belegung der Seminare Psychopathologie (210,- €) und Theorie der Integrativen Therapie (210,- €)

1. Seminar:

Der Einfluss äußerer Situationen auf inneres Erleben und dynamische Selbstregulation

Ausgangspunkt ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Atemgeschehens als Resonanz auf unterschiedliche Umweltfaktoren (Natur, Menschen, Dinge) sowie auf Resonanzen aus der persönlichen Innenwelt in ihrer Phänomenvielfalt (z.B. Covidkrankung, Empfindungen, Atmosphären).

Hinzu kommen Bewegungsübungen, denn aus „Sicht“ des Atemzentrums ist der organismische Körper ebenfalls Umwelt, sodass ausgewählte Bewegungsübungen den Atem regulieren und gezielt fördern können. Die spontanen persönlichen Atemreaktionen sind Grundlage integrativer Atemarbeit und Ausgangspunkt für gesundheitsfördernde Veränderungen.

Ziel ist es, den Atem als körper-leib-eigenen „dynamischen Regulationsprozess“ nutzen zu lernen.

2. Seminar:

Atem – Stimme – Feldenkrais

Der Atem trägt die Stimme. Schwerpunkt dieses Seminars ist die menschliche Stimme, verstanden als individuelles Kommunikations- und Beziehungsmittel. Anhand themenbezogener FELDENKRAIS®-Lektionen sowie mit Atem- und Stimmspielen wird die Atem-Stimme-Leib-Bewusstheit vertieft. Möglichkeiten der eigenen Sprechstimme und – wenn gewünscht auch – Singstimme werden erkundet und ausgebaut.

Damit einher geht die Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksfähigkeit und die Entwicklung einer situationsangemessen agierenden und reagierenden Stimme.

3. Seminar:

Atemgerechter und gesundheitsaktiver Lebensstil

Sich im Atem versenken, dem Atem lauschen, Pausen, Zeit, Spiel, sich als Individuum in der gemeinsamen Atembewegung mit Anderen synchronisieren. Schwerpunkt ist hier die Weiterentwicklung des Atemgeschehens hin zu einer Atem- und Lebenskunst.

Man kann sich in Fantasien vom Atem forttragen lassen, spielend improvisieren, in der Verlangsamung regenerieren. So gewinnen wir Erholung, Selbstbestimmung, Kreativität und einen gesundheitsaktiven Lebensstil, durch den wir einem „atemlosen“ Lebensalltag entgegenwirken können. Den Atem in seiner Vielfalt erfahren heißt auch Gemeinschaftserleben in angemessener Nähe – und gute menschliche Nähe ist die stärkste Wirkmacht in einer unsicheren Zukunft.



Die Weiterbildung im Internet:

<https://www.eag-fpi.com/atemtherapie/>

Info – Kontakt – Anmeldung:

Eva Giehring
Wefelsen 5 · 42499 Hückeswagen
Tel. 02192/858-17
giehring@eag-fpi.de



www.eag-fpi.com

Beratungen:

Dipl.-Soz.päd. Bettina Ellerbrock
Geschäftsführung
Tel. 02192/858-16
ellerbrock@eag-fpi.de

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

