

## Neue Ressourcen im Sein – Zyklisches in Atem und Leben 13. und 14. Januar 2024

### Thema

Alles Leben ist zyklisch. In wiederkehrenden Rhythmen vollzieht sich unser Leben in Tag/Nacht, Klarheit/Verwirrung, Morgen/Abend und auch in den großen Rhythmen von Geburt und Tod, Vergangenheit und Zukunft.

Leben ist durchdrungen von Zyklen im Innen und im Außen, im Eigenen und im Anderen.

Unser Atem lässt uns diese Zusammenhänge verstehen, denn er steht in Analogie zu allem Geschehen.

Durch die Atemerfahrung gewinnen wir Vertrauen in die inneren und äußeren Vorgänge, wir erleben unser eigenes Eingebettetsein in die Rhythmen der Welt, es entsteht ein schlichter, heilender Halt im Innen und Außen.

### Inhalte

- \* Zyklisches im Atem: mein Atemrhythmus
- \* Meine Lebenszyklen, archetypische Formen
- \* Entwicklung und Wiederholung im Spannungsfeld des Atems
- \* Die Bilder meines Lebens in Begegnung mit meinem Atem

Das Seminar bringt uns einen neuen Blick auf das eigene Leben und lässt uns atmend und malend eigenen Ressourcen erfahren.

### Methodischer Ansatz und Zielgruppe

Der Erfahrbare Atem nach Middendorf wird mit kunsttherapeutischen Ansätzen des bildnerischen Gestaltens verbunden.

Das Seminar wendet sich an alle, die mit dem EA oder anderen Ansätzen der körperlich-seelischen und ressourcenorientierten Arbeit Erfahrung oder zumindest ein neugieriges, offenes Interesse dafür haben. Menschen jeden Alters und jeder Lebensgeschichte sind willkommen, Vorkenntnisse in Atemarbeit, Kunsttherapie oder eigener künstlerischer Arbeit sind nicht erforderlich, nur ein Interesse an der eigenen aktiven Lebensgestaltung. Für Englisch- und Französischsprachige Teilnehmerinnen ist Übersetzung durch die Kursleitung während des Seminars möglich.

### Ort und Zeit

Samstag, den 13. Januar 2024 von 11.00 - 17.30

Sonntag, den 14. Januar 2024 von 9.30 - 16.00

Projektraum *atemplautbewegung*, Fichtestr. 2, 10967 Berlin-Kreuzberg

### Seminarleitung

Nele Wasmuth, zertifizierte Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf®, Atemausbildung 2005–2010; systemische Vollzeitausbildung 1996–97; gestalt- und kunsttherapeutische Fortbildungen (1996–97, 2016–2017), viele Jahre Atemtherapeutin in Deutschland, Projektberaterin in Afrika und Asien.

### Anmeldung und Kosten

Anmeldung bis 8. Januar 2024 an Nele Wasmuth, [info@atemplautbewegung.de](mailto:info@atemplautbewegung.de)

Kosten 220 EUR, Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt. Ermäßigung auf Anfrage.