

## Atem und Kreativität in Raum und Zeit

Offene Weiterführung der Seminarreihe „Atem und kreativer Ausdruck“

### Thema

Kreativität ist ein wesentlicher Teil unseres Menschsein und befähigt uns zu schöpferischem Tun in allen Bereichen des Lebens, im Privaten, im Beruf oder in der Kunst. Immer wenn wir in Krisensituationen sind, neue Lebensabschnitte beginnen oder uns besondere Aufgaben erwarten, ist diese Fähigkeit besonders gefragt. Unser Atem spielt dabei eine tragende Rolle. Atmen ist selbst ein kreativer Prozess, indem jeder Atemzug anders ist und uns neu gebiert.

Kreativer Ausdruck vermag sich dort zu entwickeln, wo wir uns den Raum und die Zeit geben, Eindrücke aus dem Außen zu empfangen, ihnen eine Metamorphose zugestehen und sie aktiv mit unserem eigenen Innersten verbunden wieder ins Außen bringen. Unser zyklisches, an die Elementarerfahrung von Raum und Zeit gebundenes Atemerleben vermag unserer Kreativität Richtung und Inhalt zu geben.

### Einzelne Inhalte

- Aufbau eigener Atemräume und Atemzyklen als Ressourcen der kreativen Lebensgestaltung
- Verknüpfung des Empfindungsbewusstseins im Erfahrbaren Atem mit der eigenen Kreativität
- Aufbau des Eigenen aus dem Innen und Außen im Atem, Haltung und Verhalten
- Zugang zur kreativen Bearbeitung eigener Lebensthemen am Beispiel der Lebenszyklen
- Individuelle und/oder gemeinsame kreative Gestaltung mit Laut, Sprache, Bewegung
- Transfermöglichkeiten des Ansatzes in die eigene Arbeit

### Zielgruppe und Methodischer Ansatz

Das Seminar wendet sich an ausgebildete Atemtherapeut\*innen, an verwandte therapeutische Berufe und an Pädagog\*innen und Berater\*innen mit Interesse an alternativen Verfahren. Es verbindet die Middendorfsche Arbeit des Erfahrbaren Atems mit Ansätzen aus der Gestaltarbeit und der Kunsttherapie. Es wird praktisch gearbeitet, Vorerfahrungen in irgendeiner Kunst oder kunsttherapeutischen Richtung sind nicht erforderlich. Die Arbeit wird begleitet durch Reflexions- und Auswertungsrunden. Vorerfahrung aus der früheren Seminarreihe sind willkommen aber nicht notwendig.

### Seminarleitung

Nele Wasmuth, zertifizierte Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf<sup>®</sup>, 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.

### Zeit und Ort

Samstag, den 2.11.2024, 10.00 –13.30 und 15.30–17.00

Sonntag, den 3.11.2024, 10.00 –13.30 und 14.30–16.00

Beide Tage Archenova Gemeinschaftsraum, Guschstraße 66, CH-8610 Uster, vom Bahnhof Uster fußläufig.

### Kosten und Anmeldung

Kosten des Seminars 260 Franken (10 Unterrichtseinheiten à 60 Min), inklusive Material  
Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt.

Kursanmeldung an:

Nele Wasmuth: [info@atemplautbewegung.de](mailto:info@atemplautbewegung.de) // +49(0)177 30 40 630

Anmeldeschluss: 1.10.24