

Atem, Haltung, Handlung

Hintergrund

Atem ist elementarer Lebensprozess, ist Grundaustausch zwischen unserer inneren und äußeren Welt, ein Zyklus, der uns von der Geburt bis zum Tod begleitet. In der (empfindungs)bewussten Hinwendung zu diesem Prozess entsteht ein eigener psycho-physischer Raum, der uns Halt und Haltung geben kann. Unser Fühlen und Denken können wir in diesem Raum neu anbinden, sie in den Atemprozess einbeziehen. So entsteht ein ganzheitlicher Vorgang, der uns authentisch stärkt, so entdecken wir eigene Kräfte und können sie im Außen durch Handlung wirksam werden lassen.

Arbeitsweise

Das Seminar arbeitet auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems nach Middendorf. Visualisierungen in Schrift und Bild können einbezogen werden. Das Seminar ist geprägt vom eigenen Tun. Praktische Übung wird ergänzt durch das Teilen von Erfahrungen, Austausch und Reflexion.

Themen

- * Aufbau des ganzheitlichen Atemprozesses, körperlich-seelisch-geistig
- * Atemgeschehen im eigenen Innen und Außen, die Verbindung in die Welt
- * Halt und Haltung als innerer und äußerer Prozess
- * Tun aus dem Atem

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich für den Erfahrbaren Atem und seine Wirkung interessieren. Vorerfahrungen mit der Atemarbeit sind willkommen, aber nicht notwendig. Offenheit gegenüber alternativer Körper-Geist-Seele-Arbeit ist wichtig.

Unterrichtszeiten und Ort

Samstag, den 15.3.25, 14.00-17.30

Sonntag, den 16.3.25 10.00-16.00

Das Seminar findet im Projektraum fichtezei bei *atemplautbewegung*, Fichtestr. 2, in 10967 Berlin-Kreuzberg statt. Anfahrt mit U7 (Station Südstern) oder Bus M41 (Station Körtestrasse).

Seminarleitung

Nele Wasmuth, zertifizierte Atemtherapeutin® nach Ilse Middendorf, systemische Ausbildung, gestalt- und kunsttherapeutische Ansätze, langjährige internationale Erfahrung in Projektarbeit, Beratung und Therapie.

Anmeldung und Kosten

Anmeldung bis zum 1.3.25 an Nele Wasmuth info@atemplautbewegung.de

Kosten 180 EUR, Zahlungskonditionen werden bei Abmeldung mitgeteilt. Ermäßigung auf Anfrage.