

Atem und Heilung Berlin 25./26.4.2026

Wesentliches

Atem ist Urbewegung des Lebens, die uns nach innen und außen mit allem verbindet. Jede seelisch-geistige Regung, jede körperliche Erfahrung zeigt sich zuerst im Atem. In der empfindungsbewussten Hinwendung zu diesem Prozess vermag sich Festgehaltenes zu lösen und wieder in den Fluss zu kommen. Wir können den uns eigenen, sich stets im Wandel befindenden Atemrhythmus entdecken, Atemräume können sich verändern und neu entstehen, und wir dringen tiefer ein in das uns eigene Zusammenspiel von Atmen, Bewegen, Fühlen und Denken. Durch das Ankommen im eigenen Atem entsteht Vertrauen in die Existenz. Darin liegt Heilkraft, die zur Gesundheit im eigenen Lebensprozess beizutragen vermag und unsere Haltung gegenüber Erkrankung verändert.

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

- * Vom Festhalten zum Lösen in Körper und Atem
- * Körperhaltung und Atemrhythmus
- * Vertrauen in die eigene Heilkraft aus dem Atem
- * Aufbau von Einklang: der ganzheitliche Atemprozess

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die den Atem als eigene Lebensressource vertiefen oder neu entdecken möchten. Vorerfahrungen mit der Atemarbeit sind willkommen, aber nicht notwendig. Offenheit gegenüber alternativer Körper-Geist-Seele-Arbeit ist wichtig.

Unterrichtszeiten

Samstag, den 25.4.26, 14.00-17.30

Sonntag, den 26.4.26, 10.00-16.00

Ort

Projektraum fichtezei bei *atemplautbewegung*, Fichtestr. 2, in 10967 Berlin-Kreuzberg. Anfahrt mit U7 (Station Südsterne) oder Bus M41 (Station Körtestrasse).

Anmeldung unter info@atemplautbewegung.de oder 0049-1773040630 bis **10.4.26**. Kosten 180 EUR. Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt.

Seminarleitung

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