

Modulreihe ‚Atemtherapeutische Arbeit und kreatives Tun‘ I-IV

Kreativität und Atem

Kreativ sein bedeutet aus eigenem Antrieb etwas gestalten, ob im Leben oder in der Kunst. Kreative Gestaltung bedarf Freiräume im Innen und im Außen, die Eindrücke in ungewohnter Weise zulassen und Wahrnehmung erweitern. Damit dies gelingen kann, braucht es den inneren Anschluss an Lebensressourcen, die uns als Menschen zur Verfügung stehen. Eine dieser Ressourcen ist der Atem, der uns mit unseren seelisch-geistigen und körperlichen Kräften verbinden kann. Sich der Erfahrung des Atems empfindungsbewusst zu überlassen, schafft neue Grundlagen für das Tun, vermag Räume zu erschließen, die uns zu freierer (Lebens)gestaltung ermutigen.

Themen

In der Reihe von vier Modulen geht es um den zugelassenen Atem als einen Schlüssel zur kreativen Ausdrucksfähigkeit, die jedem Menschen zur Verfügung steht, jedoch oft nicht wahrgenommen wird.. Auf der Grundlage der Atemerfahrung verbinden sich die Teilnehmer:innen mit ihrem eigenen Inneren, mit den Themen ihres Lebens und ihrer Lebensgeschichte und lassen sie in der Gestaltung sichtbar werden (Schwerpunkt in Modul I und III). Weitere Themen entstehen aus der Vertiefung der Anwesenheit im Atem und der Wahrnehmungsfähigkeit im Hier und Jetzt (Schwerpunkt in Modul II und IV).

Methodik

In allen vier Seminaren wird erfahrungsorientiert gearbeitet, ergänzt um methodische Reflexionen zur Integration des Ansatzes in die eigene Arbeit und das eigene Leben. Die Seminarreihe verbindet den Ansatz des Erfahrbaren Atems nach Middendorf mit Methoden des Kreativen Schreibens und Sprechens und der Gestalt- und Kunsttherapie. Kreativität ist ebenso wie der Atem jedem Menschen gegeben, sie ist eine Urform des menschlichen Seins. Methodisch geht es um die Freilegung unserer Gestaltungsmöglichkeiten als Mensch. Zwei Seminare legen den Schwerpunkt auf Atem und malerischer Ausdruck (I und II), zwei auf Atem und poetisches Sprechen u Schreiben (III und IV). Je nach Seminarverlauf und Bedarfe der Teilnehmer:innen können auch Mischformen entstehen. Es ist möglich, die Seminare einzeln zu besuchen. Bei Besuch aller vier Seminare wird ein entsprechendes Weiterbildungszertifikat ausgestellt. Es ist empfehlenswert, Seminar I und II (Malerischer Ausdruck) in Folge zu besuchen, ebenso Seminar III und IV (Sprachlicher Ausdruck).

Teilnehmer:innen

Die Reihe wendet sich an alle kreativ Tätigen: (Atem)Therapeut:innen, Berater:innen, Pädagog:innen ebenso wie an Musiker:innen, Sänger:innen, an künstlerisch Aktive und an Menschen mit Interesse an alternativen Verfahren und der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kreativität.

Termine

Die Seminare finden ein bis zweimal pro Jahr an verschiedenen Orten in der Schweiz, jeweils an einem Wochenende, samstags und sonntags, statt. Das nächste Seminar gibt es am 25./26.10.26 im Musikatelier Mehrklang, Bruggerstr.37, 5400 Baden. Mehr Information unter info@atemplautbewegung.de oder 00491773040630.

Dozentin

Nele Wasmuth www.ganzatem-onebreath.com und www.atemplautbewegung.de