

Kreativ Handeln aus dem Atem – Ein Weg zur persönlichen Weiterentwicklung

Hintergrund

Kreativität ist die Fähigkeit, aus sich selbst heraus Neues zu kreieren, damit ist sie das Gegenteil mechanischen Imitierens. Kreatives Handeln ist stets etwas Eigenes, das macht uns authentisch und vermag unsere Außenwelt ebenso zu bereichern wie unser eigenes Inneres. Es bringt uns „zu uns selbst“ und vertieft unsere persönliche Entwicklung.

Eine essentielle Grundlage des kreativen Handelns liegt im Atem, wenn wir ihm Raum geben. Er ist eine Ressource, die in sich selbst kreativ ist, indem jeder Atemzug anders ist und uns neu gebiert. Indem wir die schöpferische Kraft unseres Atems zulassen und aus ihr heraus da sind, wird unser Handeln zunehmend freier und damit kreativer.

Arbeitsweise

Wir arbeiten an der kreativen Gestaltung unseres Handelns aus dem Atem. Das Seminar verbindet den Erfahrbaren Atem (EA) nach Ilse Middendorf wahlweise mit Methoden der Gestaltarbeit, der Kunsttherapie und der kreativen Spracharbeit. Es wird erfahrungsorientiert gearbeitet, verbundenen mit Reflexionen. Themen entstehen aus der Lebenserfahrung der Teilnehmer:innen, dabei können der Verlauf des eigenen Lebens oder auch persönliche Entscheidungsprozesse wichtig werden.

Themen

- Das Lassen im Aufbau der Atemräume, das Tun aus dem Lassen
- Das Entstehen des Authentischen aus dem Hören auf den eigenen Atem
- Die Hand im Atem und im kreativen Tun
- Der zugelassene Atem als Wiege des Kreativen
- Individuelle und/oder gemeinsame kreative Gestaltung in gewählten Bereichen (Malen, Sprache, Bewegung)

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an alle Menschen, die offen sind für körperlich-seelische Arbeit und für ihre persönliche Weiterentwicklung. Erfahrungen mit Atemarbeit nach Middendorf sind willkommen, aber keine Voraussetzung.

Unterrichtszeiten und Ort

Samstag, den 4.7.2026, 14.00-17.30 und Sonntag, den 5..7.2026, 10.00-17.30 bei atemplautbewegung, Fichtestraße 2, Berlin-Kreuzberg

Anmeldung

Bis 15.6.2026 unter info@atemplautbewegung.de oder 0049-1773040630. Kosten 180 EUR. Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt. Ermäßigung auf Anfrage.

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