



Zentrum für Atem- und Körpertherapie
erfahrungsbasiert - prozessorientiert - entwicklungspsychologisch
fundierte

Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg im Breisgau
Fon +49 761 88868236, kontakt@zfakt.de, www.zfakt.de

Bewusster atmen – Innere Ruhe und Kraft

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Atem- und Körperarbeit kennen zu lernen und Wege zur inneren Ruhe und Kraft zu erfahren.

In unserer hektischen Zeit finden immer weniger Menschen zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Tun, Leisten ist gefragt. Unser Atem reagiert unmittelbar darauf und wird z.B. schnell und oberflächlich. Der Bauchatem geht verloren. Wenn ein Zustand, wie z.B. Stress, länger anhält, verfestigt sich das entsprechende Atemmuster. Unsere von der Natur gegebene Kraft schwindet oder unser Körper kommt in Alarmzustand. Dadurch können die verschiedensten Symptome, wie z.B. Atemnot, Burnout, Schlafstörungen entstehen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich über die Atem- und Körperarbeit und den damit verbundenen Prozessen wieder an den freien Fluss des Atems anschließen, zur eigenen Mitte und damit zur Ruhe und Kraft finden können. Dies kann dazu verhelfen, hektische Berufs- und Alltagssituationen besser zu meistern und eigene Ressourcen zu fördern.

Dazu setzen wir uns intensiv mit der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit auseinander und vertiefen sie. Als Hilfsmittel dienen z.B. Igelbälle oder die eigenen Hände. Weitere wichtige Elemente sind das Erfahren des eigenen Atems und die Bewusstwerdung der eigenen Körperspannung. Nehme ich meine Kraft zurück, indem ich die Muskulatur anspanne oder lasse ich sie ungenutzt wegfließen und falle in eine Unterspannung und damit in Kraftlosigkeit? Oft zeigen sich Verbindungen zum seelischen Befinden, zu Gedanken und Verhaltensmustern. Durch Innehalten, sich Spüren, kann der Atem als ausgleichende, nährend Kraft erlebt werden und das Denken für kurze Zeit ruhig werden. Eine achtsame Präsenz kann entstehen. Wir suchen nach Wegen, die Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

Es besteht die Möglichkeit, im gegenseitigen Gespräch persönliche Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu stellen.

Datum: 22./23. September 2017
Freitag: 18.15 bis 20.30 Uhr
Samstag: 10.15 bis 13.30 Uhr

Kursgebühr: CHF 150

Ort: Atempraxis Wallisellen, Schwarzackerstrasse 19

Leitung: Béatrice Ochsner

Anmeldung: ochsnerbea@hispeed.ch oder Tel. 076 330 22 65

Der Kurs wird mit 6 Stunden à 60 Minuten für die Ausbildungsvorbereitungszeit anerkannt.