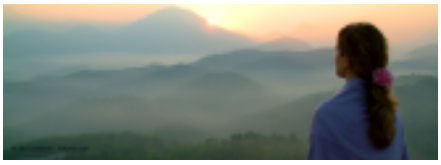
Die Heilkraft des Atems

Atemkursleiter/in Fachqualifikation

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen: Sie hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche, und umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden unsere Atmung.

Leider atmen wir oft ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an.

Der Organismus reagiert darauf mit Nervosität, Stresssymptomen und Erschöpfung. Bewusste Atmung hingegen schenkt Energie und Klarheit, hilft, den Zugang zu sich selbst zu verbessern, körperliche sowie seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen.

Dieses Seminar beinhaltet umfangreiche und tiefgreifende Aspekte zum Thema Atem und Atmung sowie zu einzelnen Krankheitsbildern. Zunächst erlernen Sie viele Grundatemtechniken aus verschiedenen Atemlehren sowie deren Bedeutung und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist. Diese werden Sie durch ausgiebiges Praktizieren unmittelbar selbst erfahren können.

Wie Sie diese positiven Wirkungen der verschiedenen Atemtechniken als Atemkursleiter/in nutzen und beruflich weitergeben können, erfahren Sie in den folgenden Unterrichtsstunden.

Seminarinhalt:
Betrachtungen zur Bedeutung des Atems in verschiedenen Traditionen; Bedeutung des Atems im Yoga (Pranayama) zur Körperentgiftung, Stressbewältigung, Harmonisierung und Energetisierung; „Erfahrbarer Atem“ (nach Middendorf): „Das Atmen soll bewusst erfahren werden, ohne dass er vom Willen oder Denken gesteuert wird.“; Tibetische Atemübungen; intensives Praktizieren der verschiedenen Atemübungen; Anatomie und Physiologie der Atmung; Atemwegserkrankungen; Meditations- und Achtsamkeitsübungen; Tiefenentspannung; Stimme und Atem; Atemtypen; Kursformate; Methoden zum Kursaufbau und zur Durchführung Ihrer Kurse

Das Seminar erweitert Ihr Praxisportfolio als ganzheitliche/r Therapeut/in und ist auch für Anwärter/innen geeignet.

(Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und halten Sie Schreibzeug und genügend zu trinken bereit.)

Termine:
Sa. 15.11.2025
So. 16.11.2025
Sa. 29.11.2025
So. 30.11.2025
jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:
540,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hauptstr. 13
83395 Freilassing
Tel. 08654 - 6 62 62

Seminarnummer:
SSA15151125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 07.04.2025