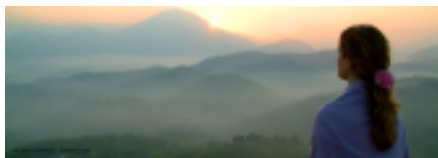


# Die Heilkraft des Atems

## Atemkursleitung

### NATURHEILKUNDE



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, Beschwerden zu lindern und lässt ein neues Lebensgefühl entstehen.

Diese Fachqualifikation 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
- „Heilender Atem“ – welche Atemübungen empfehlen sich bei welchen Beschwerden
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- Tiefenentspannung
- Stimme und Atem
- Atemtypen
- Kursformate
- Methoden zum Kursaufbau und zur Durchführung Ihrer Kurse

Das Seminar eignet sich für Therapeuten/innen, -anwärter/innen und Berater/innen oder Anwärter/innen.

**Dozent/in Dipl.-Ing (FH), HP Psy Dagmar Waschat-Gräf:** Jg 1966, Frau Waschat-Gräf ist HP Psy und arbeitet in eigener Beratungspraxis in Duisburg, als Coach und psycholog. Beraterin. Ausserdem hat sie in ihrem 1. Berufsleben ein Studium zum Dipl. Ing. FH/Fachrichtung Modedesign abgeschlossen und arbeitete ca. 20 Jahre in leitenden Positionen im Mode- u. Bekleidungsbusiness. An den deutschen Paracelsus Schulen ist sie mit großem Engagement als Dozentin tätig, mit den Themenschwerpunkten: Kunst-u. Kreativtherapie, Atemtherapie u. -entspannung sowie "The work".

#### Termine:

**Sa. 23.08.2025**

**So. 24.08.2025**

**Sa. 20.09.2025**

**So. 21.09.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

#### Preis:

**540,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Doberaner Str. 114  
18057 Rostock  
Tel. 0381 - 490 91 86**

#### Seminarnummer:

**SSB02230825**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

