

# Die Heilkraft des Atems

Atemkursleiter/in Wochenendkurs

Online Seminar

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, 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.

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

**Dozent/in Renate Rothfischer:** Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Wörth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:

**Sa. 08.02.2025**

**So. 09.02.2025**

**Sa. 15.02.2025**

**So. 16.02.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**540,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSH110880225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

