

# Atemschule - Workshop für Atem - Körper - Kommunikation

## BEAUTY / WELLNESS



des „Erfahrbaren Atems“)

„Mein Körper ist Geist und Seele und Atem ist seine Sprache. Ich höre den Ruf mehr zu werden und mehr zu sein.“

(Zitat von Prof. Ilse Middendorf aus Ihrer Lehre

Der Atem ist die authentische Basis unseres wahren Selbst und hat maßgeblichen Anteil an unserem Körperempfinden von innen und Auftreten nach außen. Spüren wir durch unseren (richtig geschulten) Atem innere Ruhe und Gelassenheit, können wir besser unsere eigenen Ressourcen entdecken und unser eigenes Charisma prägen und stärken. Ein bewusster Atem führt zu stabilerem Körperempfinden - damit lassen sich Nervosität und Unsicherheiten überbrücken und unsere Selbstsicherheit erhöhen. Wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind, dann können wir sogar Selbstheilungskräfte erfahren. All dies führt ganz selbstverständlich zu einer besseren und klareren Kommunikation mit Hilfe unsere Stimme und Sprache, aber auch den Körpersignalen, die wir senden. In diesem zweitägigen Seminar bekommen Sie Hilfen, Tipps und Anleitung, Ihren Atem bewusst zu spüren und einzusetzen. Sie entdecken Ihren Körper als tragendes Instrument für Atem und Kommunikation und wie Sie daraus Körpersprache und stimmlichen Ausdruck entfalten.

### Lehrinhalte

- Analyse des Atems aus physiologischer und emotionaler Sicht
- Wahrnehmen des Körpers als tragendes Instrument für Atem, Stimme und Kommunikation
- Alle fünf Sinne erleben durch freies Atmen
- Körpersprache als Ausdruck des Atmens
- Kraft und Authentizität des eigenen Atems fördert das Selbstbewusstsein
- Persönlichkeitsfindung und Entfaltung der eigenen Kreativität

### Besondere Hinweise

Bitte rutschfeste Socken, Isomatte, Schreibzeug und Text/Gedicht/Liedtext mitbringen. Handouts erhalten Sie von der Dozentin

Dieses Seminar erweitert das Praxisportfolio von Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwarter/innen, und richtet sich auch an alle, die ihr Körperempfinden neu entdecken wollen.

**Dozent/in Elisabeth-Maria Wachutka:** Jg. 1958, verheiratet. Nach ihrer Tätigkeit als Opernsängerin arbeitet sie als Gesangslehrerin. 2013 begann sie eine Ausbildung zur Atemtherapeutin mit Abschluss als AFA®-zertifizierte Atempädagogin/Atemtherapeutin. Um ihre Tätigkeit als Atemtherapeutin intensiver praktizieren zu können, begann sie eine mehrjährige Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Im Dezember 2021 erhielt sie die Erlaubnis nach §1 HPG. Sie spezialisierte sich mit entsprechenden Fortbildungen in Gesprächsführung/Focusing sowie in Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Seit März 2022 ist sie als Heilpraktikerin niedergelassen und bringt ihre Erfahrungen und Kompetenz in der Atemtherapie, als Atempädagogin, Gesangspädagogin und in Gesprächstherapie als Dozentin bei den Paracelsus Schulen ein.

Termine:

**Sa. 05.04.2025**

**So. 06.04.2025**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**275,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bertoldstr. 65  
1. OG  
79098 Freiburg  
Tel. 0761 - 70 28 71**

Seminarnummer:

**SSH78050425**

Anmeldemöglichkeiten:

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

