

Vertiefungskurse im Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf

mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung: In diesen Kursen forschen wir auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems. Das Stichwort „atmen“ erinnert uns an unsere Bewusstheit. In den Momenten indem wir einen achtsamen Umgang mit dem Atem pflegen, ist unsere Bewusstheit geweckt. Wir sind aufgewacht und nehmen die Reaktion unseres Körpers, das Geschehen des eigenen Atems wahr. Unser Bewusstsein erweitert sich dadurch auf unsere Gedanken, Emotionen, Gefühle usw. Dadurch werden sie uns bewusst und bedeutet, dass wir diese auch bewusst erleben! Sind wir mit den verschiedenen Ebenen in Kontakt, sitzen wir sozusagen als „Beobachter“ mitten im Körper und erleben unseren aktuellen Zustand unmittelbar und bewusst.

Kursinhalte/Ziele:

- Wir erarbeiten an verschiedenen Themen aus dem beruflichen Alltag.
- Fördern der beruflichen Kompetenz
- Lernen das Unterscheiden von Gefühlen, Empfindungen in der atemtherapeutischen Arbeit.
- Unterschied erkennen ob ein Gefühl, eine Empfindung erlebt oder gedacht wird!
- Entwicklung des therapeutischen Gesprächs in Bezug der erlebten Ebenen (spüren, fühlen, bemerken, entdecken, erkennen).

Zielgruppen: alle Interessierten AtemtherapeutInnen die Freude am „forschen und experimentieren“ haben!

Kursleitung: Ursula Schwendimann (she. Kursleitung)

Datum/Zeit: **17.-19.Mai 2012 jeweils 3 Tage**
Donnerstag – Samstag 9.00 – 16.00 Uhr
07.-09.Dezember 2012 jeweils 3 Tage
Freitag – Sonntag 10.00 -16.30 Uhr

Kursgrösse: max. 14 Teilnehmende

Kursart: Fortbildungskurs je 15 Std.

Kurskosten: je Fr. 390.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
Bitte Mittagsimbiss mitnehmen

Anmeldung: Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann
atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch