

Vertiefungskurse im Erfahrbaren Atem® nach Ilse Middendorf 2019

mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung: In der heutigen Zeit sind wir mit ständigen Veränderungen konfrontiert. Lebensübergänge, berufliche wie persönliche Prozesse sind oft eine grosse Herausforderung. Es müssen viele Entscheide getroffen werden. In diesen Prozessen tun wir gut daran uns auf unsere persönlichen wie sozialen Ressourcen zurück zu besinnen – auf denen wir aufbauen können.

Dazu dienen uns Werkzeuge des Erfahrbaren Atems® nach Ilse Middendorf diese werden erweitert und vertieft indem wir unsere Aufmerksamkeit auf positiv erlebte Erfahrungen ausrichten zur Unterstützung der inneren Balance.

Unsere Erfahrungen sind Giftbecher oder
Gefässe heilsamen Lebens –
je nachdem, womit wir sie füllen
Helen Keller

Arbeitsweise und Ziel:

- Achtsame Atem und Bewegungskompositionen
- Der Atemrhythmus in seinen Übergängen
- Erforschen der 4 - Körperhythmen
- Das Sinnesorgan Herz
- Von der Atemstille zur Stille in der Stille
- Das Zusammenspiel der primären und sekundären Atembewegung
- Die Teilnehmenden können das Erlernete an sich selber und im Praxisalltag anwenden.

| | |
|---------------------|---|
| Zielgruppen: | Atem- und KörpertherapeutInnen u.a. Interessierte |
| Kursleitung: | Ursula Schwendimann dipl. AFA Mitglied sbam KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atem HeartMath®Certified Trainerin Advance Biodynamik Cardiovasculare Therapist |
| Datum/Zeit: | 30. Mai bis 1. Juni 2019 jeweils 3 Tage Donnerstag/Freitag/Samstag 9.15 – 16.00 Uhr 06.- 08.Dezember 2019 jeweils 3 Tage Freitag – Sonntag 10.00 -16.30 Uhr |
| Kursgrösse: | max. 12 – 14 Teilnehmende |
| Kursart: | Fortbildung 18 Lektionen à 45 Min. pro Kurs |
| Kurskosten: | 3 Tage Fr. 390.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee Bitte Mittagsimbiss mitnehmen |
| Anmeldung: | Atemschule Ursula Schwendimann www.atemschule.ch oder atemschule@bluewin.ch |