

## Therapeutische Aus- und Weiterbildung



Atemschule Ursula Schwendimann

Wir müssen dem Menschen da begegnen, wo er ist

Frère Roger

## **Vorwort**

In all den vergangenen Berufsjahren, als Ausbilderin und Therapeutin für Atemtherapie, hat mich die Auseinandersetzung mit dem Atem immer wieder fasziniert und neugierig gemacht. Neugierig auf das, was der achtsame Umgang mit dem Atem in uns Menschen bewegt und aufzeigt, welche heilende Kräfte er in uns für Leib und Seele entwickelt!

In vielen gemeinsamen Arbeiten mit meiner Lehrerin und Begleiterin Ilse Middendorf kam es immer wieder zu angeregten Gesprächen. Die lebendige Kraft des Atems überzeugte und begeisterte, denn kaum jemand blieb von der Atemtherapie unberührt. Immer wieder betonte Ilse Middendorf: „Das Grosse im Atem ist noch nicht entdeckt“!

Diese Aussage liess mich nie mehr los – im Gegenteil, sie regte mich an zu suchen, zu forschen und zu fragen. Aber auch die vielen Begegnungen mit ehemaligen AtemstudentInnen sowie die tägliche Arbeit mit meinen KlientInnen, motivieren mich, am Leitseil des ATEMS weiter zu suchen und fragend zu forschen, was er ist und was er bewirkt.

Zudem hatte ich in den letzten Jahren das Glück, Lehrerinnen und Lehrern zu begegnen, welche sich geduldig meine Fragen und Anliegen anhörten und mich mit ihrem Wissen, ihren Erfahrungen und methodischen Arbeitsweisen stets bereicherten.

Dies gibt mir die Kraft und den Mut, meine Erfahrungen an therapeutisch tätige Menschen weiterzugeben, welche den Atem in seiner speziellen Vielfalt als praktisches Werkzeug in ihrem beruflichen Alltag anwenden wollen.

Ursula Schwendimann



## Die Energetisch-Integrative-AtemTherapie (EIAT) nach Ursula Schwendimann

### Therapeutische Aus- und Weiterbildung

---

#### Was ist EIAT

Die Energetisch-Integrative-AtemTherapie (EIAT) beruht auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf®. Diese Methode der Atemtherapie wurde nach langjähriger Tätigkeit weiterentwickelt und integrativ mit Ansätzen aus komplementärtherapeutischen Modellen, psychologischem Wissen, neurobiologischen Erkenntnissen, philosophischen und konstruktivistischen Positionen zu einer ganzheitlichen Anwendung gebracht. EIAT ist evidenzbasiert ausgerichtet und schenkt der Wirkung der therapeutischen Interventionen grosse Aufmerksamkeit, die in die Entwicklung der Methodik wie auch in das therapeutische Geschehen mit Klienten einfließen. Ziele sind eine Stärkung der Selbstwahrnehmung, verbesserte Selbstregulation und damit verbunden eine geförderte Genesungskompetenz.

#### Elemente der Methode

- **Awareness – Achtsamkeit**



EIAT beachtet und fördert sowohl die Fähigkeit des Menschen zu einer aktiven inneren Haltung der Achtsamkeit, aber auch zu einer fokussierteren Form der Achtsamkeit, welche sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens bezieht. Awareness ist eine zentrale Grundlage des therapeutischen Settings und der therapeutischen Haltung.

- **Experiencing – Erfahrung**



Die eigene energetische Dynamik, die damit verbundenen körperlichen Erfahrungen und die damit einhergehenden subjektiven Bedeutungen geben der Individualität und Ganzheitlichkeit des Menschen einen einzigartigen Ausdruck und sind gleichermassen Zugang zu Erkenntnis und Veränderung.

- **Balancing – Ausgleichen**



Der Mensch und sein Organismus sind darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden inneren und äusseren Einflüssen in einem dynamischen Gleichgewicht zu bleiben bzw. dieses wiederherzustellen (Homöostase). Zudem will das Individuum seine Erfahrungen verstehen, sie bewältigen und darin Sinn finden können (Kohärenzkonzept). Um das dynamische Gleichgewicht zu finden und es auszubalancieren, sind die Zugänge zu den Atemressourcen zentral unterstützend

- **Ressourcenaktivierung und -aktualisierung**



Fähigkeiten und Stärken, welche die Klientin bewusst und unbewusst aus der Biografie in die Therapie mitbringt, werden als Ressourcen für das therapeutische Vorgehen genutzt. Diese dient als Leitfaden die positiven Erlebnisse zu stärken und in den Vordergrund zu stellen. Daraus können neue Ressourcen erkannt und erarbeitet werden, welche zur Stärkung der Resilienz beitragen.

- **Prozesszentrierung**



EIAT beachtet energetische, körperliche, psychische und therapeutische Prozesse. Sie werden als Metronom des therapeutischen Geschehens verstanden, immer wieder vertieft, integriert und mit der therapeutischen Zielsetzung und Thematik verbunden. Klientinnen erkennen auf diesem Weg Zusammenhänge zwischen ihrer Befindlichkeit und dem Umgang mit sich selbst. Diese vertiefte Selbstwahrnehmung verändert den Kontakt mit blockierenden Energie-, Bewegungs-, Haltungs-, Denk-, Verhaltens- und Gefühlsmustern. Dies ermöglicht – zunächst mit Unterstützung der Therapeutin, später aus sich selbst heraus – lösungsorientiert zu denken und zu handeln.



- **Raubewusstsein**



Therapeutische Wirksamkeit beruht auch auf differenzierterem Raumbewusstsein. Beachtet werden körperliche und seelische Innenräume, der soziale und spirituelle Umraum sowie der Aussenraum und die Natur. Diese Bewusstseinsräume erweitern die Selbstwahrnehmung und fördern ein dynamisches Verhalten entsprechend den Möglichkeiten des inneren Erlebens sowie deren angemessenen Äusserung und Expression.

- **Open Mind**



Die Haltung der EIAT Therapeutin ist die der Offenheit und Neugier gegenüber den Phänomenen des therapeutischen Geschehens und der methodischen Anwendungen. Zentrale Leitfrage ist die der Wirksamkeit des therapeutischen Dialoges als Grundlage für ein integratives methodisches und therapeutisches Handeln.

- **Therapeutischer Dialog**



Der therapeutische Dialog und die therapeutische Beziehung wird dynamisch, personenzentriert und interaktiv gestaltet. Dialogische Mittel sind das Wort, nonverbale Elemente, dialogische Elemente über den Körper und andere. Damit will die TherapeutIn den ganzen Menschen in seiner einzigartigen Bedeutung erfassen und zum Mitgestalter seines therapeutischen Prozesses machen. Dies ist eine der Grundlagen für ein nachhaltiges therapeutisches Geschehen und führt zu einer zunehmenden Stärkung des Kohärenzgefühls.

## **EIAT: Modulare Ausbildungsstruktur**

Die EIAT Aus- und Weiterbildung ist in zwei Lehrgänge strukturiert. Dies ermöglicht eine individuelle Gestaltung der Aus- und Weiterbildung.

Jeder Lehrgang dauert 2.5 Semester und beinhaltet 208 Stunden Präsenzunterricht. Jeder Lehrgang wird mit einem Kompetenznachweis abgeschlossen, was mit einem Zertifikat bestätigt wird. Das Zertifikat des Lehrgangs EIAT I berechtigt zum Besuch des Lehrgangs EIAT II.

Die Ausbildungsinhalte sind kompakt, zielorientiert und lernunterstützend aufgebaut. Die vielen praktischen Anwendungen ermöglichen eine rasche und sichere Anwendung in ihrem persönlichen oder beruflichen Alltag. Damit sprechen wir Menschen an, die neue therapeutische Kompetenzen für den beruflichen Alltag erlernen oder ihre eigene persönliche Entwicklung fördern wollen. Zudem sind die Lehrgänge der Atemschule so in einem Bausatz zusammengestellt, dass auch eine methodenspezifische Fachausbildung möglich ist. (Beachten sie dazu die Informationen zu EIAT-Grundlagen Ilse Middendorf.)

## **Adressaten**

- Therapeutisch, beratende, in sozialen oder pflegenden Berufen tätige Praktiker\*innen die ihre körper- und atemtherapeutischen Kompetenzen vertiefen und erweitern möchten
- Psychotherapeutisch tätige Menschen die mehr körper- und bewegungsorientiert handeln möchten
- Interessierte Personen, zur persönlichen Entwicklung, Selbsterfahrung oder Neuorientierung die ihre eigenen Kompetenzen für sich oder andere erweitern möchten
- Komplementärtherapeutisch interessierte Menschen, die eine atemtherapeutische, fachspezifische Grundausbildung absolvieren möchten
- 

## **Grundsätzliches**

- Wenn möglich haben sie Vorkenntnisse der Atemtherapie oder einer anderen körperorientierten Therapieform, die sie durch besuchte Einzellektionen und/oder Gruppenkurse erworben haben.
- Ergänzend zu den beiden EIAT Lehrgängen der Atemschule Ursula Schwendimann rundet der Grundlagenlehrgang Ilse Middendorf die methodischen Kenntnisse und Fertigkeiten ab. Dazu bietet die Atemschule einen Diplomabschluss im letzten Ausbildungslehrgang (EIAT II) an. Für die Anerkennung durch das Erfahrungsmedizinische Register (EMR)

benötigen Sie noch den Nachweis von 150 Schulmedizinischen Ausbildungsstunden. Diese können während oder nach der Ausbildungszeit absolviert werden.

- Die Eignungsabklärung erfolgt durch die Schulleiterin. Dazu gehören ein persönliches Abklärungsgespräch und mindestens eine Behandlungsstunde nach der Methode EIAT. Anschliessend wird ein Ausbildungsvertrag erstellt

### Informationen zur Ausbildung

Der Unterricht ist je Modul thematisch gegliedert und unterstützt die Orientierung und das Lernen. Jeder 2-Tagesblock (Freitag bis Samstag oder Samstag bis Sonntag) steht dabei unter einem Thema, welches im Zusammenhang mit dem Ausbildungsmotto des Semesters steht.

### Ausbildungsübersicht Lehrgang EIAT I

Semester 1	Semester 2	Semester 3
Therapeutische Prozesse I  <b>Motto:</b> sich selbst und Andere in einen guten Zustand bringen, wirkungsvolle, dialogische Interventionen anwenden	Therapeutische Prozesse II  <b>Motto:</b> Kohärenz und Therapeutische Prozesse bewusst gestalten	Anwendungskompetenzen  <b>Motto:</b> Therapeutische Kompetenzen Integrieren und Ganzheitlich handeln

### Ausbildungsübersicht Lehrgang EIAT II

Semester 1	Semester 2	Semester 3
Therapeutische Behandlungsprozesse im Einzelsetting und mit Gruppen  <b>Motto:</b> Berühren und sich berühren lassen Leibliche Kommunikation im ganzheitlichen Sinne verstehen	Therapeutische Behandlungsprozesse in einfachen und komplexen Situationen  <b>Motto:</b> Therapeutische Prozesse ganzheitlich, zielorientiert und eigenverantwortlich gestalten	Methodische Reflektionen und Ausbildungsabschluss  <b>Motto:</b> Eigene Ausbildungsprozesse abschliessen und integrieren

Änderungen Themenwechsel und Anpassungen vorbehalten

### Unterrichtsbausteine

Zur Anwendung kommen:

- Methodenspezifisches Erfahren, Erleben, Lernen, Anwenden und Üben

- Workshops, Theoretische Inputs, Gastvorträge, Seminare
- Präsentationen der Studierenden, Hausaufgaben, Projekte etc.

Für die Vertiefung zwischen den Ausbildungs-Wochenenden ist noch zusätzlich mit ca. 1/3 der Ausbildungsstunden als Selbstlernzeit zu rechnen. Auch für die Zertifizierung ist ein gewisses Zeitfenster einzuplanen.

### **Einzelbehandlungen**

Zu jedem EIAT Lehrgang gehören zusätzlich je 5 therapeutische Einzelbehandlungen. Dieser methodenspezifische Eigenprozess dient der reflektierten Selbsterfahrung und der Integration der methodischen und atemtherapeutischen Erfahrungen.

### **Zertifizierung**

Für die Zertifizierung sind die beiden letzten Ausbildungswochenenden vorgesehen. Diese können eine kleinere schriftliche Arbeit, ein Essay, einen prozessorientierten Klientenbericht beinhalten sowie den Nachweis praktischer Kompetenzen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildungsmodule erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer je ein Zertifikat. Dieser berechtigt die Absolventinnen und Absolventen zur Anwendung der EIAT-Methode und den Titel zertifizierter EIAT Praktiker\*in oder zertifizierte EIAT Advanced Anwender\*in zu verwenden. Die atemmethodische Gesamtausbildung wird mit einem Diplom der Schule bestätigt und erlaubt die Verwendung des Titels Dipl. EIAT Therapeutin bzw. Dipl. EIAT Therapeut

### **Ausbildungsleitung**

- Ursula Schwendimann Dipl. Atemtherapeutin Middendorf, Dipl. Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie und Gründerin der Methode EIAT. Schulleiterin der Atemschule Ursula Schwendimann und Ausbildungsleitung EIAT Module, Männedorf
- Co-Leitung Kathrin Ambühl-Kaufmann Dipl. Atemtherapeutin Middendorf, Dipl. Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie

### **Einblick in die Ausbildung**

In den laufenden Modulen ist nach Absprache mit der Schul- oder Ausbildungsleitung ein Ausbildungseinblick von einem Tag Dauer möglich. Kostenlos.

**Daten, Kosten, Kurszeiten sowie die Ausbildungsinhalte sind in den jeweiligen Modulübersichten aufgeführt.**

### **Weitere Informationen und Anmeldung:**



[www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)

[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)



Ursula Schwendimann arbeitet primär als Atemtherapeutin nach psychosomatischen Prinzipien, wobei Aspekte aus all ihren Aus- und Weiterbildungen einfließen. Sie verfügt über eine langjährige Berufserfahrung. Seit fast 40 Jahren übt sie die Atemarbeit nach Ilse Middendorf aus. Ständige gezielte Weiterbildungen sind ihr von grösster Wichtigkeit.

**Werdegang:**

- Mehrere Jahre Spitaltätigkeit in verschiedenen Abteilungen u. Pflegedienstleitungen • Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau AKP Rotkreuzschule, Lindenhospital Bern
- Ausbildung Fussreflexzonen-therapie n. H. Marquardt, Freudenstadt
- Ausbildung Atemtherapie n. Prof. Ilse Middendorf, Berlin
- Tätigkeit als Ausbilderin für Fussreflexzonen-therapie
- Aufbau der eigenen Praxis in Männedorf
- Langjährige Atemtherapeutische Tätigkeit in der psychosomatischen Arztpraxis von Dr. Edgar Meier, Männedorf
- Fachausbildung in organismischer Psychotherapie und Supervision bei M.+C. Brown, Italien
- Gründung und Leitung der Berufsschule für den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf®
- Mitbegründerin des Schweizer Berufsverbandes der Atemtherapeutinnen, Middendorf (Sbam)
- Dozententätigkeit in Fachschulen für Komplementärtherapie im In- und Ausland
- Langjährige Analyse und Supervision bei H. Hadorn, Jung'sche Psychoanalytikerin und Theologin, Zürich
- Craniosakrale Osteopathie Weiterausbildung bei Dr. Rudolf Merkel
- Weiterausbildung in Biodynamischer Craniosakral - Therapie bei Michael Shea
- Ausweis Advanced Biodynamik Cardiovasculär Therapist Michael Shea
- HeartMath® Certified Trainerin
- Atemtherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie

**Kursort:** Atemschule Ursula Schwendimann  
Gufenhaldenweg 4  
8708 Männedorf  
Tel. 044 920 28 66



**So finden Sie uns:**

mit dem Auto:

Seestrasse, Langackerstrasse 400m geradeaus:

Dreinepperstrasse bis zum Schild Atemschule.

Parkmöglichkeit vor dem Haus (Atemschule  
angeschrieben) und in der weissen Zone.

mit der Bahn/mit dem Schiff:

S7 bis Männedorf, zu Fuss rechts Bahnhofstrasse  
hinunter, rechts unter der Unterführung durch,  
danach gleich links in die Dammstrasse, rechts in  
die Dreinepperstrasse, geradeaus bis zum Schild  
Atemschule.

**Planung in Arbeit voraussichtlicher Neustart Januar 2023**

**Ausbildungsorganisation und Kosten EIAT I Klasse D**

**1. Jahr**

Kursdaten	WE	1. Semester	Modulthemen
20.01 – 21.01.23	1. WE	2 Tage Freitag - Samstag Ursula und Kathrin	Einführung in die Methode praktisch und theoretisch Atem und Bewegungsübungen Achtsamkeitsverständnis Einführung in die Achtsamkeitszonen Einführung in das Lerntagebuch
	2. WE	2 Tage Freitag - Samstag Ilse Hantschk	Ressourcen/Stärken
	3. WE	2 Tage Freitag-Samstag Kathrin und Ursula	ICH und DU Raumbewusstsein
	4. WE	2 Tage Freitag-Samstag Clemens und Kathrin	Selbstregulation /Prozessphasen
	5. WE	2 Tage Freitag- Samstag Ursula und Kathrin	Herzintelligenz® I Einführung Stressregulationstechniken /theoretisch und praktisch
Kursdaten	WE	2. Semester	Modulthemen
	1. WE	2 Tage Freitag-Samstag Ursula und Kathrin	Herzintelligenz® II Atem und Bewegung
	2. WE	2 Tage Freitag-Samstag Clemens & Ursula & Kathrin?	Kommunikation/Therapeutischer Dialog Psychosomatik I Einführung
	3. WE	2 Tage Freitag-Samstag Kathrin und Ursula	Raum-Zentrum-Richtung-Ausdruck Sprache
	4. WE	2 Tage Samstag-Sonntag Ursula	Anwendungsseminar Mit Klasse AI
	5. WE	2 Tage Freitag-Samstag Kathrin	Open Mind: Methodenkoffer Lu Long Bewegungen vernetzen mit AT

**2. Jahr Vertiefung und Zertifizierung**

Kursdaten	WE	3. Semester	Modulthemen
	1. WE	2 Tage Freitag -Samstag TEAM	Wahlthemen vernetzen Methodenkoffer Reflektionsprozesse/Lerntagebuch

	2. WE	2 Tage Freitag-Samstag TEAM	Zertifizierung Kompetenznachweis 1. Gruppe
	3. WE	2 Tage Freitag-Samstag TEAM	Zertifizierung Kompetenznachweis 2. Gruppe Abschluss

Änderungen Themenwechsel und Anpassungen vorbehalten

**Ausbildungsorganisation:**

**Ausbildungsstunden:** 13 Wochenenden Freitag/Samstag mit Ausnahmen  
Samstag/Sonntag  
(208 Ausbildungsstunden) plus Selbstlernzeit ca. 70 Std.

**Kurszeiten:** 2 Tagesblock 09.30 – 17.00 Uhr

**Einblick in die Ausbildung:** In den laufenden Modulen ist nach Absprache mit der Schul-  
oder Ausbildungsleitung ein Ausbildungseinblick von einem Tag  
Dauer möglich. Kostenlos.

**Zahlungsmodus:** Zum Voraus Semesterweise **oder pro WE Fr. 430.00**

**Kosten:** Semester 1 Fr. 2100.00  
Semester 2 Fr. 2100.00  
Semester 3 Fr. 1260.00

**Einzelbehandlungen:** 5 Einzelbehandlungen Fr. 144.00 pro Std.  
Aufnahmegespräch Fr. 150.00  
Zertifizierung Fr. 300.00  
Supervision/Beratung nach Aufwand

**Anmeldung:** [atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)  
oder mit Anmeldetalon auf folgender Seite

Ursula Schwendimann

**Foto**

**Anmeldung für die Aus- und Weiterbildung EIAT I Klasse D 2023 - 2024**

Name: ..... Vorname: .....

Geburtsdatum: .....Zivilstand: .....

Heimatort: .....

Beruf: .....

Berufliche Tätigkeit: .....

Adresse:

Straße: .....Nummer: .....

Postleitzahl: .....Wohnort: .....

Telefon: .....Handy: .....

E-Mail: .....

Homepage: .....

**Motivationsschreiben und Lebenslauf beilegen**

# EIAT Therapeutische Aus- und Weiterbildung (Certified Advanced Studies, CAS)

Datum: .....

Unterschrift: .....

Atemschule  
Ursula Schwendimann  
Bildung und Therapie  
Gufenhaldenweg 4  
CH-8708 Männedorf  
Tel. 044 920 28 66

[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)  
[www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)