

Vertiefungskurse im Erfahrbaren Atem® nach Ilse Middendorf 2018

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 Emotionen ausrichten zur Unterstützung der inneren Balance.

Den heillosen Verwirrungen der Zeit bin ich insofern dankbar,
als sie einen ganz auf sich selbst verweisen.
Moritz von Schwind

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 Erlernte an sich selber und im Praxisalltag anwenden.

Zielgruppen: Atem- und KörpertherapeutInnen u.a. Interessierte

Kursleitung: Ursula Schwendimann dipl. AFA Mitglied sbam
Eidg.diplomierte KomplementärTherapeutin Methode Atem
HeartMath®Certified Trainerin Advance Biodynamik Cardiovasculare Therapist

Datum/Zeit: **10.Mai bis 12.Mai 2018 jeweils 3 Tage**
Donnerstag/Freitag/Samstag 9.15 – 16.00 Uhr
07.- 09.Dezember 2018 jeweils 3 Tage
Freitag – Sonntag 10.00 -16.30 Uhr

Kursgrösse: max. 12 – 14 Teilnehmende

Kursart: Fortbildung 16 Std. 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