

Beauty und Wellness

Atemschule - Workshop für Atem - Körper - Kommunikation

„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 des „Erfahrbaren Atems“)

Der Atem ist die authentische Basis unseres wahren Selbst und hat maßgeblichen Anteil an unserem Körperempfinden 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 unserer 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, Text/Gedicht/Liedtext und legere Kleidung mitbringen. Handouts erhalten Sie von der Dozentin.

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

Termine

Sa, 21.03.2026

10:00-17:00 Uhr

So, 22.03.2026

10:00-17:00 Uhr

Preis

275,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77210326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.02.2026

Dozentin

Elisabeth-Maria Wachutka

Jg. 1958, verheiratet. Nach ihrer Tätigkeit als Opernsängerin arbeitet sie als Gesangslehrerin. Sie begann eine Ausbildung zur Atemtherapeutin mit Abschluss als AFA®-zertifizierte Atempädagogin/-therapeutin. Um ihre Tätigkeit intensiver praktizieren zu können, begann sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und erhielt die Erlaubnis nach §1 HPG. Sie spezialisierte sich in Focusing, in Gesprächstherapie nach Carl Rogers und in Hypnosystemische Kommunikation - Gesprächsführung nach Milton Erickson (M.E.G.). Sie ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie tätig und bringt ihre Erfahrungen und Kompetenz als Atemtherapeutin, Gesangspädagogin und in Gesprächstherapie/-führung als Dozentin bei den Paracelsus Schulen ein. Sie wurde in Atempsychotherapie BV-Atem® i.A. zertifiziert.