

 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 unsere 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 Atems
- 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 Anwärtler/innen und richtet sich auch an alle, die ihr Körperempfinden neu entdecken wollen.

Termine

Sa, 11.04.2026
10:00–17:00 Uhr
So, 12.04.2026
10:00–17:00 Uhr

Preis

275,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Bremen
Schlachte 32, 3. OG
28195 Bremen
Tel. 0421-168 51 51

Seminarnummer

SSA28110426

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.12.2025

Dozentin

Dana Gehrmann

Jg. 1982, alleinerziehend, 1 Kind. Nach der Ausbildung zur Physiotherapeutin 2005 mit anschließender Berufserfahrung & vielschichtigen Fortbildungen (z.B. Hippotherapie) fühlte sich Frau Gehrmann zunehmend zur Naturheilkunde hingezogen. Sie absolvierte 2018 eine Zusatzqualifikation zur SHPhysiotherapie in Bremen. Sie spezialisierte sich mit entsprechenden Fachfortbildungen als Lehrtherapeutin der Reflektorischen Atemtherapie 2019, ZAR-Instruktorin 2020, Immuncoach 2021 & Mentalcoach 2022, zertifizierte Mimik-Resonanz 2022. Seit 2018 ist Frau Gehrmann erfolgreich als freie Dozentin für Atem- & Mentaltraining, Mentorin und Beraterin von Menschen aus Praxen, Kliniken und Unternehmen im Gesundheitswesen im DACH-Raum tätig und auch in unterschiedlichen Kooperationen.