

Funktionelle Atemtherapie

der Atem als Entspannungsverfahren

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der Atem ist die stärkste Kraft auf dem Weg zur Entspannung. Er stärkt unsere Selbstheilungskräfte und bringt die Persönlichkeit zur Entfaltung. Den eigenen Atem richtig zu erleben, ihn bewusst wahrzunehmen, führt zu einer tiefen inneren Ruhe und zu einer inneren Balance.

Lernen Sie anatomische und physiologische Grundlagen der Atmung kennen, kombiniert mit vielen Übungen

zur Atemerfahrung - in Ruhe und Bewegung. Sie werden erkennen, wie der Atem wirkt und wie Sie ihn nutzbar anwenden können. Zahlreiche Körperübungen, Wahrnehmungsübungen der Atembewegung, der Zusammenhang von Haltung und Atmung und die Möglichkeit, sich darüber auszudrücken, sind Teil der intensiven Selbsterfahrungen dieses Kurses.

Das „gute“ Atmen ist unerlässlich für das eigene Wohlbefinden. In psychosomatischen und psychotherapeutischen Behandlungen finden Atem - Entspannungsverfahren, durch deren anerkannte tiefgreifende Wirkung, zunehmend Eingang.

Übrigens:

Jedem guten Einatmen geht ein Ausatmen voraus! - Machen Sie selber diese Erfahrung und lassen Sie sich überraschen.

Die Methode bietet jedem therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR

Termine:

Mo. 28.07.2025

14:00-18:00 Uhr

Di. 29.07.2025

Mi. 30.07.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

390,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Lister Str. 7**

**Eingang Podbielskistr. 11-
19, Podbi-Park, Aufg. 7
30163 Hannover
Tel. 0511 - 388 46 46**

Seminarnummer:

SSA30280725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

