

Die Heilkraft des Atems

Atemkursleitung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen: Sie hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche, und umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden unsere Atmung.

Leider atmen wir oft ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an.

Der Organismus reagiert darauf mit Nervosität, Stresssymptomen und Erschöpfung. Bewusste Atmung hingegen schenkt Energie und Klarheit, hilft, den Zugang zu sich selbst zu verbessern, körperliche sowie seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen, Beschwerden zu lindern und lässt ein neues Lebensgefühl entstehen.

Diese Fachqualifikation beinhaltet umfangreiche und tiefgreifende Aspekte zum Thema Atem und Atmung sowie zu einzelnen Krankheitsbildern. Zunächst erlernen Sie viele Grundatemtechniken aus verschiedenen Atemlehren sowie deren Bedeutung und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist. Diese werden Sie durch ausgiebiges Praktizieren unmittelbar selbst erfahren können.

Wie Sie diese positiven Wirkungen der verschiedenen Atemtechniken als Atemkursleiter/in nutzen und beruflich weitergeben können, erfahren Sie in den folgenden Unterrichtsstunden.

Seminarinhalt:

- Betrachtungen zur Bedeutung des Atems in verschiedenen Traditionen
- Bedeutung des Atems im Yoga (Pranayama) zur Körperentgiftung, Stressbewältigung, Harmonisierung und Energetisierung
- „Erfahrbarer Atem“ (nach Middendorf): „Das Atmen soll bewusst erfahren werden, ohne dass er vom Willen oder Denken gesteuert wird.“
- tibetische Atemübungen
- intensives Praktizieren der verschiedenen Atemübungen
- Anatomie und Physiologie der Atmung
- Atemwegserkrankungen
- „Heilender Atem“ – welche Atemübungen empfehlen sich bei welchen Beschwerden
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- Tiefenentspannung
- Stimme und Atem
- Atemtypen
- Kursformate
- Methoden zum Kursaufbau und zur Durchführung Ihrer Kurse

Das Seminar eignet sich für Therapeuten/innen, -anwärter/innen und Berater/innen. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und halten Sie Schreibzeug und genügend zu trinken bereit.

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:

Do. 12.02.2026

Fr. 13.02.2026

Sa. 14.02.2026

So. 15.02.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSH59120226

Anmeldemöglichkeiten:

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

