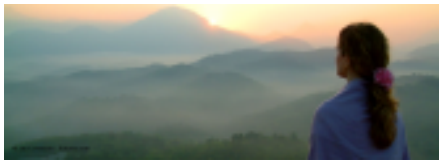
Atemschule - Workshop für Atem - Körper - Kommunikation

BEAUTY / WELLNESS



„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 von innen 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.

Lehrinhalte9
• 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 und Text/Gedicht/Liedtext 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. 22.11.2025
So. 23.11.2025
jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:
275,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Albert-Ott-Str. 4
87435 Kempten
Tel. 0831 - 51 15 71

Seminarnummer:
SSH81221125

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 22.01.2025