

## Weiterbildung

### Richtig oder falsch? Weder noch!



Keine Vorkenntnisse erfordert

#### Dem Atem ungestört vertrauen dürfen

In Zeiten von starker Belastung, Stress und emotionalen Krisen ist unser Atmen oft gehemmt. Muskelspannung verhindert die Ausbreitung des Atems, der natürliche Rhythmus wird abgeblockt. Wir atmen nur noch flach oder werden gar atemlos. Wir verlieren unsere körperliche und geistige Flexibilität und verdrängen unsere Gefühle.

Durch den natürlichen Rhythmus des Ein- und Ausatmens sind wir mit allem Lebendigen verbunden. Wir erleben die Pulsation von geben und nehmen. Im steten Kommen und Gehen unseres Atems sind wir in Beziehung mit der Welt, erleben wir unser Eingebundensein und sind in Kontakt mit unserem Fühlen. Über den bewussten Atem kommen wir in unsere natürliche Lebenskraft und in die kraftvolle Ruhe unserer Präsenz.

Wenn wir lernen, den Atem bewusst wahrzunehmen und ihm zu vertrauen, haben wir ihn als ständigen Freund und Begleiter dabei. Er kann uns halten und stützen in Momenten der Herausforderung und kann uns helfen, die Bewegtheit des Lebens anzunehmen. Wir gewinnen dabei Klarheit und Zuversicht, Gelassenheit und tiefes Vertrauen in unser So-sein-dürfen.

#### Inhalte

- In diesem Kurs erleben Sie, wie sich ihr Atemgeschehen regenerierend und energiespendend auswirken kann
- Sie lernen verschiedene Atemräume kennen und erweitern ihr Körperbewusstsein
- In praktischen, einfachen und effektiven Übungen lernen Sie, Ihre Atemwahrnehmung zu verfeinern und bewusst in Ihrem Alltag einzubauen
- Wir arbeiten mit einfachen Körperübungen, Atemmeditationen und Visualisierungen

#### Zielgruppe

Das Seminar ist für alle Interessierten offen.

Kosten	CHF 210.-
Dauer	6 Stunden
Daten	3. September 2020
Zeit	09.30 - 16.30 Uhr

## Leiterin



### **Roemmel Claudia**

Ausbildung Atem und in der Weiterbildung

Claudia Roemmel ist Tanz- und Bewegungspädagogin, dipl. Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate und dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Bewegung und

Begegnung und erfindet ihre eigene Arbeit in erfrischend humorvoller Art immer wieder neu. In einfühlsamer Weise begleitet sie die Kursteilnehmer/-innen auf ihrem Weg, eine körperliche Selbst-Verständlichkeit zu entwickeln und die Grenzen des Möglichen zu erforschen.