

Organisatorinnen:

Karin Rieger-Wolf

karinriegerwolf@intergga.ch

Lena Sigurdson

lenas@vtxmail.ch

DER BEWEGTE ATEM – EINE HEILSAME BEGEGNUNG MIT SICH

Das Wissen über die Wirkungskraft unseres Atems reicht weit über 2000 Jahre zurück. Alte östliche Traditionen, wie u.a. Yoga und Qi Gong haben sich seit jeher mit dem Menschen in seiner Ganzheit befasst. Dabei wurde dem Atem immer eine zentrale Bedeutung zugeordnet. In Verbindung mit dem Göttlichen spielt er in den religiösen Praktiken vieler Kulturen eine große Rolle.

Unsere Schulmedizin hat ihn auf die Vitalfunktion «Gasaustausch und Stoffwechselprozess» reduziert. Moderne Formen der Atemtherapie und Atempädagogik in den westlichen Ländern gehen u. a. auf den Psychologen Cornelius Veening und Dr. Johannes Schmitt zurück. Aus diesen Atemschulen heraus haben SchülerInnen die Arbeit mit dem Atem weiterentwickelt. Zu den Bedeutendsten unserer Zeit zählt sicherlich Prof. Ilse Middendorf.

Mit der Corona-Pandemie ist weltweit die Bedeutung des Atems wieder in den Vordergrund gerückt. Seither werden unterschiedlichste Atemtechniken propagiert, welche durch Veränderung des Atemmusters besondere Heilerfolge versprechen.

Inhalt/ Themen/ Lernziele:

Über verschiedene Wege und Methoden wenden wir uns bewusst dem Atem zu, um diesen in seiner Größe und Vielfältigkeit umfassender verstehen zu lernen. Je tiefer uns das gelingt, um so heilsamer begegnen wir auch uns selbst. Dieser Weg der Bewusstwerdung ist auch ein wichtiger Schritt hin zur Selbstfürsorge. In Stille und Bewegung werden wir die verschiedenen Atemräume erfahren, erweitern und in einer großen, abschließenden Übung zusammenführen.

- Die allgemeinen Atembilder auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene verstehen.
- Die Methode des erfahrbaren, bewussten zugelassenen Atems im Alltag integrieren lernen.
- Atem und Bewegung, Atem -Tonus-Ton, eine Erweiterung der Middendorf-Arbeit kennen lernen.
- Die Atemräume und deren Bedeutung erfahren und vertiefen.
- Die Bedeutung des Atems in der Meditations- und Achtsamkeitslehre.
- Den Atem als Spiegel und Selbst-Reflektion vertiefen und für die Gesundheit und Selbstfürsorge nutzen.
- Sinn und Zweck unterschiedlicher Methoden als Intervention im Alltag kennen lernen und bei sich einsetzen können.

regionale alexander-technik arbeitsgruppe basel

Organisatorinnen:

Karin Rieger-Wolf
karinriegerwolf@intergga.ch

Lena Sigurdson
lenas@vtxmail.ch

Kursleitung:

Mark Schaffner, Atemtherapeut IKP und Middendorf, Lehrtherapeut IKP, Komplementärtherapeut mit Eidg. Diplom, Supervisor OdA KT, Coach Universitätsspital Basel.

Kursort: Rudolf Steiner Schule, Jakobsbergerholzweg 54, Basel

Datum: Samstag, 28. Oktober 2023, von 09.00 bis 13.00 Uhr

Kurskosten: CHF 120.--

Vertiefungstreffen: Samstag, 11. November 2023, von 10.00 bis 12:00 Uhr, Basel

Kosten: CHF 10.—

Anmeldung:

Bitte die Anmeldung elektronisch an: karinriegerwolf@intergga.ch, oder per Post an die Adresse: Karin Rieger-Wolf, Benkenstrasse 38, 4054 Basel, Stichwort ‚Regio‘, senden. Wegen Ferienabwesenheit werden die Anmeldungen erst Anfang August bestätigt.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs ‚**der bewegte Atem – eine heilsame Begegnung mit sich**‘ an:

Datum: **Samstag, 28. Oktober 2023, von 09.00 bis 13.00 Uhr**
4 Stunden Fortbildungsbestätigung

Vertiefungstreffen: **Samstag, 11. November 2023 von 10.00 bis 12.00 Uhr**
2 Stunden Interventionsbestätigung

Name/Vorname:

Adresse:

Tel/Mobile:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil und bin mir bewusst, dass weder die Organisatorinnen noch die Kursleiter/Kursleiterinnen für Personen- oder Sachschäden haften. Falls ich mich weniger als vier Wochen vor dem Kurs abmelden muss, suche ich entweder eine Ersatzperson oder bezahle die vollen Kursgebühren.