

## KENNENLERN- UND GRUNDLAGENSEMINAR DER ATEM- UND KÖRPERTHERAPIE PROF. ILSE MIDDENDORF

Dieses Seminar richtet sich an interessierte Menschen, welche mehr über sich und ihren Atem und dessen Kräfte erfahren möchten und/oder als Vorbereitung zur atemtherapeutischen Ausbildung mehr Einblick erhalten wollen. Sie lernen die Übungsweise für Atem und Bewegung, Ton und Stimme kennen und erhalten Einsicht in die Methode der Atembehandlung.

In diesem Kennenlern- und Grundlagenseminar setzen Sie sich eingehend mit der Atemarbeit auseinander. Sie lernen sich und Ihr eigenes Atemgeschehen kennen. Sie begegnen der Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist. Sie entwickeln über die Selbsterfahrung Ihre eigenen Kräfte, ein innerer Dialog wird möglich, Ihre Ressourcen kommen zum Tragen und Ihre individuellen Potentiale treten in den Vordergrund.

Das Seminar dient dazu, die Atemarbeit vertieft zu erleben. Sie üben die Präsenz, Achtsamkeit und Ihre Zentrierungskräfte im Hier und Jetzt. Sie entwickeln Ihre Körperintelligenz, welche zur Bewusstseinsweiterung, zu mehr Klarheit, Wohlbefinden, Gelassenheit und Leichtigkeit führt.

Das Kennenlern- und Grundlagenseminar wird mit einem Weiterbildungszertifikat von 72 Präsenz-Stunden «Atem und Bewegung» sowie «Atem-Behandlungsarbeit» bestätigt.

**Der Einstieg ist in jeder Kurssequenz möglich.**

## TERMINE 2021 / 2022

Beginn und Dauer: 5. Juni 2021 bis 27. März 2022 / Unterricht 72 Std.

Daten: 05./06.06.2021, 03./04.07.2021, 28./29.08.2021, 25./26.09.2021,  
30./31.10.2021, 27./28.11.2021, 22./23.01.2022, 26./27.03.2022

Zeiten: Jeweils Samstag: 09.15-10.45 / 11.15-12.45 Uhr  
14.15-15.30 / 16.00-17.45 Uhr  
Jeweils Sonntag: 09.15-10.45 / 11.15-12.45 Uhr

Kosten: CHF 2'640.— (CHF 330.— pro Seminareinheit)

Dozentinnen: **Livia La Rocca**

- dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam/dipl. AFA®
- KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
- eidg. Fachausweis Ausbilderin
- Burnout Syndrom und Antistress Therapeutin/Beraterin, Zertifikat Paracelcus München D
- Supervisorin Komplementärtherapie, von OdA KT zugelassen
- Schulleitungsmitglied und Dozentin Institut Atem Bewegung Therapie GmbH

**Yvonne Zehnder**

- dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam
- KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
- Supervisorin Komplementärtherapie, von OdA KT zugelassen
- Erwachsenenbildnerin KAEB
- Gründerin, Schulleitungsmitglied und Dozentin Institut Atem Bewegung Therapie GmbH

Kursort: Atempraxis – La Rocca, Riesbachstrasse 61, 8008 Zürich

**Anmeldung:** [zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch) **Tel. 079 629 64 21**

Auskunft: [info@atempraxis-larocca.ch](mailto:info@atempraxis-larocca.ch) Tel. 078 667 20 97  
[zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch) Tel. 079 629 64 21

## SEMINARTHEMEN 2021 / 2022

NR.	SEMINAREINHEIT	DATUM
1	Die Entdeckung der einzelnen Atemphasen des eigenen Atemrhythmus.	05./06.06.2021
2	Das Bewusstwerden der einzelnen Atemphasen des persönlichen Atemrhythmus und den Zusammenhang mit der eigenen Biografie erkennen.	03./04.07.2021
3	Die Bedeutung der Sammlungskraft, der dadurch entstehenden Atemkraft und deren Wirkung zu persönlichen Veränderungsprozessen zulassen. Den persönlichen Ressourcenaufbau durch die Entwicklung der Achtsamkeit erarbeiten.	28./29.08.2021
4	Die Zentrierung der aufgebauten Atemkräfte zur Körpermitte. Die innere Mitte und Balance erarbeiten und finden. Die daraus resultierende, seelische Gelassenheit im Alltag integrieren.	25./26.09.2021
5	Selbstbehandlungsmöglichkeiten: Die gerichteten Atemkräfte, die Lebensrichtung entdecken. Den inneren Ressourcen, Selbstregulations- und Selbstheilungskräften des Atems vertrauen.	30./31.10.2021
6	Erleben und geschehen lassen der inneren Führung. Entfalten der vollen eigenen seelischen, körperlichen und geistigen Kräfte. Die Gestaltung der Zukunft des eigenen Weges.	27./28.11.2021
7	Die Wirkung der Körperbewegung auf den Atemrhythmus und die Atembewegung kennenlernen.	22./23.01.2022
8	Die Unterscheidung und Differenzierung von Gefühl, Empfindung und Gedanken, den inneren Dialog entstehen lassen.	26./27.03.2022