

Der Atem als das „schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist“ (R. Guardini) wirkt heilend auf allen Ebenen des menschlichen Seins. Daraus leitet sich das breite Anwendungsgebiet der Atemtherapie ab.

Sie ist hilfreich bei:

- allen psychosomatischen Erkrankungen
- vegetative Dysregulationen
- Erkrankungen des Respirationstrakts
- Störungen und Veränderungen im Stütz- und Bewegungsapparat
- der Atem hat einen regulierenden Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt und auf die ex- und inkretorischen Drüsenfunktionen.
- Geburtsvorbereitung
- Menschen auf der Suche nach ihrer Mitte
- Der Atem ist ein Lehrer zum Leben und zum Sterben.

UNSERE ANGEBOTE

- Dreijährige berufsbegleitende Ausbildung, wöchentlich
- Dreijährige Wochenend-Ausbildung
- Schnupper-Wochenenden
- Atemgruppen
- Wochenend-Seminare
- Fortbildungen
- Einzelbehandlungen
- Supervisionsjahr

ATEMHAUS München

www.atemhaus.de
Erbengemeinschaft nach Herta Richter
Indira Daehr und Mica Claus
Werdenfelsstr. 16 ▪ 81377 München
Telefon: 089 7145394
E-Mail: info@atemhaus.de

Allgemeines zur AUSBILDUNG



*Der Atem ist das Eine.
Wenn wir zu ihm zurückfinden,
sind wir am Anfang aller
menschlichen Möglichkeiten.*

Johannes L. Schmitt

Wer den Atem zu seinem Lehrmeister macht, begibt sich auf einen Übungsweg, der ihn mit seinen Kräften und in ihm schlummernden Fähigkeiten, aber auch mit seinen Nöten und Verletzungen in Kontakt bringt, ihn Hingabe und Vertrauen an die großen Gesetze des Seins lehrt.

Die Basis der Arbeit mit dem Atem liegt im Körperlichen, seinen Freuden und Grenzen, seiner Lust und seinen Schmerzen. In der Gefühlswelt des Menschen wirkt der Atem klärend, wandelnd und heilend.

Vor allem bedeutet der Atemweg jedoch Bewußtseinsarbeit, die weitend und verändernd auf das äußere und innere Leben des Menschen wirkt.

Die Ausbilderin ist Gegenüber und Begleiter auf diesem Weg.

Unser Ziel ist es, die TeilnehmerInnen zum eigenen Atem zu führen, d.h. zu einem zugelassenen, nicht willentlich geführten Atem.

Das Atemhaus bietet

- eine dreijährige fortlaufende Ausbildung (wöchentlich) und
- eine dreijährige Ausbildung an Wochenenden

zum Atemtherapeuten / Atempädagogen an.

Weitere Angebote entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Jahresprogramm

EINZELARBEIT

Atembehandlung

Begegnung zwischen Atemlehrerin und SchülerIn. Die Hände der Therapeutin auf dem Leib des Patienten erhalten Auskunft über seine Befindlichkeit, die sich in dessen Atemantwort auf die Berührung zeigt.

Aus dem Erkennen eröffnet sich ein Arbeitsweg, auf dem der Atem des Menschen sich allmählich aus Verhinderungen lösen kann. Auf diesem Weg begegnet sich der Mensch wieder in seiner inneren Schwingung, in seinem Wesen, nach dem der Atem fragt.

Lauschende Achtsamkeit führt zu bewußterem Sein.

Atemmassage

Sie ähnelt äußerlich der klassischen Massage und findet, im Gegensatz zur Atembehandlung, am unbedeckten Menschen statt. Bindegewebige Verdickungen können gelöst werden, so dass der Atem wieder freier fließen und mit dieser Freiheit ein neues Lebensgefühl unterstützen kann.

Das Empfinden des eigenen Körpers, des Skelettes, der Muskulatur und der Organe ist ein Prozess, der dem Menschen die für ihn richtige Haltung von innen her finden lässt.

Imerspüren und Akzeptieren des eigenen Gewordenseins, können körperlich-seelisch-geistige Zusammenhänge bewusst werden.

ARBEIT IN DER GRUPPE

Grundlegend ist die Arbeit am Körper. Angebote im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen machen den Atem erfahrbar und fördern die Durchlässigkeit. So erwacht der Leib; Seele und Körper finden zusammen.

Die Öffnung ins Geistige kann geschehen.

Die Arbeit mit der Stimme fördert diesen Entwicklungsprozeß auf allen Ebenen. Sie gibt Auskunft über die Durchlässigkeit des Körperinstrumentes und entwickelt sie.

Sie lässt Körperräume deutlich werden und stärkt sie. Innerer und äußerer Halt finden zusammen durch die Stütze des Klangs. So finden auch Seele und Körper im Klang der Stimme zueinander.

Gemeinsame Gespräche, in denen das Erfahrende wertfrei mitgeteilt und ebenso angehört werden kann, dienen der Bewusstmachung und Vertiefung des Erfahrenen.