

# Unterstützen und Entfalten Atemtherapie in der Arbeit mit Menschen anwenden

## Einführung in die Methodik der Atem-Körpertherapie

### Bildungsurlaub

In vielen Berufen, z.B. bei medizinischen, therapeutischen oder trainierenden Tätigkeiten, sind häufig Kreativität und Ideenreichtum gefragt.

Gerade in der heutigen Arbeitswelt sind sowohl die Wahrnehmungsfähigkeit als auch die Flexibilität der Behandelnden wichtig, damit Klient\*innen motiviert werden können.

Dabei kann die Einbeziehung von atemtherapeutischen Aspekten sehr hilfreich sein.

In diesem Seminar können Sie Ihre Methodenkompetenz erweitern und erfahren, wie Sie Ihre Klient\*innen zusätzlich erreichen können.

Mit Bewegung Arbeitende erlernen spezielle Anleitungen zu leichter, natürlicher, kraftvoller und effektiver Ausführung von Bewegungen bei gleichzeitiger Entlastung von Gelenken. Hierbei kann eine frei im Körper fließende Atembewegung hilfreich und unterstützend sein.

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Menschen mit Verspannungen, Schmerzen und ungünstigen Haltungsmustern zu unterstützen. Auch Bewegungseingeschränkte können durch Mikrobewegungen und Fokussierung mehr Durchlässigkeit, Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers erreichen.

Psychotherapeutisch Tätige, die ausschließlich verbal arbeiten, erweitern Ihre Möglichkeiten durch Einbeziehung körper- und atemtherapeutischer Vorgehensweisen.

Da über das vegetative Nervensystem die Atmung auch die Verbindung zur Innen- und Außenwelt des Menschen ist, kann hier die persönliche Verfassung erkannt und verändert werden. Sätze wie: „Da bleibt mir die Luft weg!“ oder „Atme erst einmal durch!“ zeigen, wie der Körper auf die Eindrücke von innen und außen reagiert.

Die Atemtherapie kann über spezielle Anleitungen das Denken und Fühlen positiv beeinflussen. Es entsteht Ausgeglichenheit, Entspannung, Stressreduktion, Regeneration und das Bewusstsein, wie ungünstige Mechanismen durch günstigeres Verhalten ersetzt werden können. Die Erkenntnis- und Entscheidungsfähigkeit und die Persönliche Präsenz werden unterstützt.



Die Dozentin  
**Hella Prockat**

<b>Seminarnummer:</b>	821221
<b>Termin:</b>	07.06. – 11.06.2021
<b>Seminardauer:</b>	Montag 13.30 Uhr – Freitag 15.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Bernried, Starnberger See
<b>Preise:</b>	685,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,00 € insgesamt 785,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Hella Prockat

Hella Prockat ist eine Atemtherapeutin® nach Middendorf, Dipl.Gesangspädagogin, Studium: Ilse Middendorf Institut Berlin, Hochschule für Musik, Dresden, Capital University Columbus/Ohio (USA)  
Tätigkeit: Inhaberin der Praxis für Atem und Stimme Berlin, Dozentin an Institutionen, Musikakademien, Musikschule Berlin  
Homepage der Dozentin: [www.atemundstimme.de](http://www.atemundstimme.de)

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10  
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen.  
Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

### Seminarziele

Die Teilnehmenden sollen, ergänzend zu Ihrer beruflichen Spezialisierung, verschiedene Arbeitsweisen der Atemtherapie erlernen. Sie erhalten Werkzeuge, die Inhalte individuell und direkt auf ihre Klient\*innen anzuwenden, um ihnen weitere Möglichkeiten zu eröffnen, beruflich erfolgreich zu sein.

Das bedeutet:

- Wahrnehmung und Analyse der individuellen Gegebenheiten und Potenziale des Klienten/der Klientin
- Innovative Umsetzung alternativer Impulse zum Erreichen angestrebter Ziele
- Methodenkompetenz in Gruppen- und Einzelarbeit
- Sichere Kenntnis der Inhalte der Atemtherapie und deren praktische Umsetzung in die eigene Routine

Aufbauend auf dieses Seminar sind weitere Module zu speziellen Themenkreisen geplant.

## Methode

Atemtherapie Middendorf® ist ein System aus Einzel- und Partnerarbeiten. Sie arbeitet mit verschiedenen leichten Bewegungsübungen wie Dehnungen, Schwingungen, Kreisungen und mit der Stimme.

Es wird die Selbstwahrnehmung von Bewegungsabläufen, der Haltung, Verhaltensweisen, der geistigen Prozesse und der inneren Gestimmtheit geschult, um nachhaltig Veränderungen zu ermöglichen.

Zentral in dieser Arbeit ist die Hinwendung und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Atems und dessen Bewegung im Körper.

An jede Arbeitseinheit schließt sich eine Reflexionsphase an, um sich der Wirkung und des Verbesserungspotentials bewusst zu werden. Zusätzlich werden Informationen zu den Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten der Übungen bei Klient\*innen vermittelt.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0 oder -15, [sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de](mailto:sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.00 Uhr und endet am Freitag gegen 15.00 Uhr.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung



## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

