

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 Klienten und Klientinnen 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

Seminarnummer:	821422
Termin:	11.09. – 16.09.2022
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.45 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preise:	845,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 62,50 € insgesamt 945,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	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	
Minimale Teilnehmendezahl: 10 Maximale Teilnehmendezahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. 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 Klienten und Klientinnen 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 Klienten und Klientinnen vermittelt.

Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550

reichenau@familienferien-freiburg.de
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 13.45 Uhr mit dem Mittagessen.

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>. Wir beraten Sie gerne.

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen.

Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.



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.

Sonstiges

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