

Mehr Energie durch befreite Atmung - in einem entspannten Körper ruht ein wacher Geist Einführung in die Atem-Körpertherapie

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 wichtig, um sich oder auch andere zu motivieren.

Dabei kann die Einbeziehung von atemtherapeutischen Aspekten sehr hilfreich sein.

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

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

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Verspannungen, Schmerzen und ungünstigen Haltungsmustern umzugehen. Auch Bewegungseingeschränkte können durch Mikrobewegungen und Fokussierung mehr Durchlässigkeit, Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers erreichen. Psychotherapeutisch und pädagogisch 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 auch der Körper auf Eindrücke 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.

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.

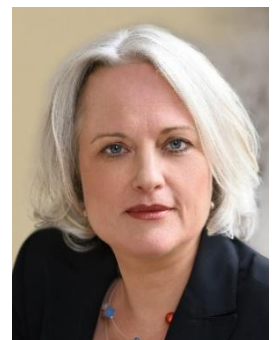
An jede Arbeitseinheit schließt sich eine Reflexionsphase an, um sich der Wirkung und des Verbesserungspotentials bewusst zu werden. Zusätzlich werden Informationen zu den Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten der Übungen bei Klient*innen vermittelt.

| | |
|-----------------------|--|
| Seminarnummer: | 821426 |
| Termin: | 27.07. - 31.07.2026 |
| Dauer: | Mo 13.30 Uhr – Fr 13.45 Uhr |
| Ort: | Gutshaus Parin, Ostsee |
| Preis: | 985,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.185,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen |
| Dozentin: | Hella Prockat Atemtherapeutin® nach Middendorf Dipl.Gesangspädagogin, Rehatrainerin für innere Medizin Ausbildungen: Ilse Middendorf Institut Berlin Hochschule für Musik, Dresden, Capital University Columbus/Ohio (USA) Deutscher Behindertensportverband Tätigkeit: Praxis für Atem und Stimme Berlin, Dozentin für Institute, Übungsleiterin für Lungensport GLA Berlin, Gesanglehrerin Musikschule Berlin Homepage der Dozentin: www.atemundstimme.de Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16 Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise. |

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln Ihre Eigenständigkeit weiter, um auch bei hohem Arbeitsdruck entspannter, kraftvoller und flexibler arbeiten zu können.
- Sie erlangen differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit, um berufsspezifische Problemstellungen zu erfassen und auch anderen Hilfestellungen geben zu können
- Sie erweitern Ihre Methodenkompetenz, um im Arbeitsalltag zu kreativen Lösungen zu finden.

Die Dozentin
Hella Prockat



Zielgruppe

- Multiplikatoren im betrieblichen Setting wie Teamleiter, die Angebote zur betrieblichen Gesundheit anbieten wollen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, die in Ihrem Beruf Arbeitsweisen der Atemarbeit anwenden wollen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse und Fähigkeiten für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Berufstätige, die Ihre Stimme häufig einsetzen müssen



Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)

Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.45 Uhr.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/

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“. 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 Tarifierurlaub 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 Reise-Rücktrittsversicherung.

