

## Atem- und körperzentrierte Bewegungsarbeit – Wahrnehmung und Achtsamkeit Bildungsurlaub

Sie können ohne feste und flüssige Nahrung einige Zeit überleben, jedoch nur wenige Minuten ohne zu atmen. Ihre Atmung versorgt Ihren Organismus bis in jede Zelle mit dem lebenserhaltenden Sauerstoff. Darüber hinaus hat Ihr Dasein seine Entsprechung im Atem. So atmen Sie unterschiedlich, je nachdem ob Sie sich bewegen oder ruhen, ob Sie angespannt oder gelassen sind.

Bei Freude atmen Sie auf, bei Angst fühlen Sie sich wie eingeschnürt und können nicht frei durchatmen, bei Überforderung und Stress werden Sie atemlos. Auch negative Gedanken können sich in Ihrem individuellen Atemmuster zeigen. Daran wird deutlich, wie der Atem in seinem Rhythmus, seiner Frequenz und in seiner Bewegung im Körper Ihre gegenwärtige seelische, geistige und körperliche Situation spiegelt.

In dieser Seminarwoche nutzen Sie die ganzheitliche Wirkung des Atems. Sie arbeiten mit einfachen Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkten und stimmlichen Übungen an der Wahrnehmung und Durchlässigkeit der Atembewegung, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Gelassenheit zu fördern. Dies geschieht mit einer inneren Haltung der achtsamen und gesammelten Hinwendung zu sich selbst. Sie lassen den Atem kommen und gehen, und warten, bis er von selbst wiederkommt (Ilse Middendorf).

Als Bildungsurlaub geeignet für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

**Der Dozent  
Christian Großheim**



<b>Seminarnummer:</b>	833822
<b>Termin:</b>	26.06. – 01.07.2022
<b>Dauer:</b>	So. 18.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Klappholtal, List, Sylt
<b>Preis:</b>	795,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,00 insgesamt 895,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Christian Großheim
Christian Großheim ist diplomierter Atem- und Körpertherapeut (BVA) seit 1989 (Ausbildung am Ilse-Middendorf-Institut, Berlin) in eigener Praxis und als Mitarbeiter des „Instituts für Atemlehre“, Berlin.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

### Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmende mit als auch an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen in Atem- Körperarbeit

### Seminarinhalte

- Kennenlernen und Erfahren der Zwerchfell-Vollatembewegung
- Unser Atemrhythmus spiegelt unseren Lebensrhythmus
- Arbeit an einer gelassenen und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung
- Atemtherapeutische Übungen zur Selbstzentrierung und Beruhigung und ihr Transfer in den Alltag
- Kennenlernen der körperlichen Atemräume
- Arbeit mit den Ausatemrichtungen, Vitalität, Gelassenheit und Zentrierung
- Arbeit mit der Stimme und dem Tönen von Vokalen und Konsonanten
- Erlernen von Atemmeditationen



### Seminarziele

- Selbsterfahrung, Einüben und Reflexion der Kursinhalte insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Fähigkeit zur Anwendung des Gelernten im beruflichen Alltag
- Im Einzelnen: Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung für die eigenen psycho-physische Situation, Erkennen der Bedeutung einer gelassenen Atembewegung für das eigene Wohlbefinden, Techniken zur Selbst-Zentrierung, Körperliche Haltungsschulung im Sitzen und im Stehen, Erlernen von Atemmeditationen, Kennenlernen der Bedeutungen der Ateminnenräume, Rückenstabilisierende atem- und körpertherapeutischer Übungen, Atemtherapeutische Unterstützung einer wohlklingenden und ökonomischen Stimme, Arbeit mit den Gelenken und ihre Auswirkungen auf die Atembewegungen, Zusammenhang von Atem und Psyche, Was ist Achtsamkeit und Hingabe als Grundlage der Atem-Körperarbeit, Arbeit an einem gut gespannten und präsentem Gesamttonus, Kennenlernen des Beckenbodens als „zweites Zwerchfell“, Erfahren des Unterschiedes von willentlich geführtem Atem (Atemtechnik) und eines zugelassenen, frei schwingendem Atems, Was bedeutet der Atemrhythmus, Methoden zum Transfer in den häuslichen und beruflichen Alltag, Entspannung, Anspannung und Wohlspannung (Eutonus)

### Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

### Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit dem Dozenten um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

### Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### 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.

Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

