

## Mehr Energie und Gelassenheit durch bewusste Bewegung und fließende Atmung – Wahrnehmung und Achtsamkeit im Berufsalltag

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.



#### Vorkenntnisse

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

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer:</b>                                                                                                                                                                                       | 833826                                                                                            |
| <b>Termin:</b>                                                                                                                                                                                              | 03.05. – 08.05.2026                                                                               |
| <b>Dauer:</b>                                                                                                                                                                                               | So 18.00 Uhr - Fr 13.30 Uhr                                                                       |
| <b>Ort:</b>                                                                                                                                                                                                 | List, Sylt                                                                                        |
| <b>Preis:</b>                                                                                                                                                                                               | 845,00 € inkl. Ü/VP im DZ<br>EZ-Zuschlag 105,- € insgesamt<br>1.045,00 € 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.                                           |                                                                                                   |

#### 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

#### Der Dozent

Christian Großheim





### Ihr Nutzen

- Sie lernen, wie Sie aufkommende Stress-Situationen im beruflichen Setting durch Körper- und Atemwahrnehmung frühzeitig spüren und erhöhen dadurch Ihre Resilienz.
- Sie erhalten Ihre geistige und körperliche Flexibilität auch unter Stressdruck.
- Durch gezielte Arbeit an einer gelassenen Atmung und einer gut aufgespannten Körperhaltung können Sie im beruflichen Alltag mit einer angemessenen und überzeugenden Präsenz auftreten.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, indem Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen Sie sich jederzeit mental und physisch zentrieren können und Sie so in aufgeladenen Situationen Ihre Ruhe bewahren und Verantwortung übernehmen können.
- Atem und Stimme hängen direkt zusammen. Sie verbessern das Zusammenspiel und arbeiten an einer wohlklingenden Sprechstimme, was sich im beruflichen Miteinander auszahlt und Sie künftig bei Präsentationen unterstützt. Sie tragen dazu bei, Ihre Sprechstimme gesund zu erhalten.

### Unterkunft/Verpflegung

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

Sie übernachten in Klappholttal, 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.

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

### 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 Klappholttal 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 Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung 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.

