



Fr, 03.09.2021 | 17:00 Uhr – So, 05.09.2021 | 12:30 Uhr Kursgebühr: 295 €

Durchatmen! Nach langer Zeit des digitalen, "körperfernen" Arbeitens! Atem und Körper achtsam wahrnehmen - nicht nur in der Beratung

Viele Menschen, gerade auch Menschen in helfenden und beratenden Berufen, sind in ‚Coronazeiten‘ erschöpft und frustriert, was sich häufig in psychosomatischen Symptomen zeigt. Dieses Wochenende bietet eine Gelegenheit, neue Kräfte zu schöpfen, sich wieder im Körper `heimisch` zu fühlen und Körper und Seele in Balance zu bringen.

Die Art und Weise, wie ein Mensch atmet, spiegelt seine momentane Befindlichkeit wider und zeigt die Person in ihrer Ganzheit und ihrem Dasein. In unserer atem- und körperorientierten Arbeit (Atem-Körpertherapie nach Prof. Ilse Middendorf) geht es im Wesentlichen darum, dem eigenen Atem zu lauschen, ihn bewusst zu erfahren und zuzulassen. Es geht nicht um das Erlernen einer bestimmten Atemtechnik, sondern der /die Übende wird in einem Prozess der ‚leiblichen‘ Selbsterfahrung an seinen/ihren eigenen Atemrhythmus herangeführt. In der bewussten Wahrnehmung des Körpers und des Atems in Ruhe und Bewegung, kann sich der individuelle Atem zu einer Kraftquelle und Anzeiger der psycho-physischen Befindlichkeit entwickeln. Körperbereiche, die sich der Wahrnehmung entziehen, werden wiedererlebt und erfahren, Blockaden und Verspannungen können sich lösen. Die Seele bekommt Raum.

Der Körper wird dann zu einem wesentlichen „Resonanzkörper“ und Basis für die beraterische Arbeit und die eigene Psychohygiene.

Arbeitsweise

Die übungszentrierte Arbeit in der Gruppe geschieht vorrangig im Sitzen, im Stehen und in der Bewegung (darum möglichst bequeme Bekleidung). Den Teilnehmern/Innen werden Übungen angeboten, mit denen Wahrnehmungs-, Körperempfindungsfähigkeit und Atemerfahrung entwickelt werden. Es wird mit den atemtherapeutischen Prinzipien von Druck und Dehnung, eingesetzten Bewegungsabläufen, Erfahrung von Atembewegungsräumen im Körper und der Arbeit am stimmlichen Ausdruck gearbeitet. Die Teilnehmer/Innen arbeiten dabei für sich, es werden aber auch Übungen zu zweit und in Dreiergruppen angeboten.

Nach den Übungen und Nachspürphasen ist immer wieder Gelegenheit, über die gemachten körperlich-seelischen Erfahrungen zu sprechen, das Erlebte zu reflektieren.

Sollte aufgrund der Pandemie-Lage eine Arbeit in Präsenz auch im September nicht möglich sein, wird das Wochenende als Online-Seminar angeboten.

Zielgruppe

Beraterinnen und Berater aus der Lebens-, Paar-, Erziehungs-, Familien-, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Seelsorger*innen, Psychotherapeut*innen.

Dozent*in(nen): Christian Großheim