

Freitag, 12.11.

09.30 Uhr

Innere Kraft und Ruhe durch den Erfahrbaren Atem

Training

Wir atmen unser ganzes Leben lang, mehr oder weniger unbewusst. Es lohnt sich, dem einmal nachzuspüren!

In der Atemarbeit nach Ilse Middendorf, dem Erfahrbaren Atem, wenden wir uns dem Atem zu, der von selbst kommt und geht, lernen ihn und seine Verbindung zu uns selbst kennen. Der lebendige Atem bewegt unseren für seine Schwingungen wieder durchlässig werdenden Körper, lässt Atemräume erkennen, gibt Kraft, Gelassenheit und ein erneuertes Selbstverständnis. Es macht Freude, dem zu begegnen, was da entdeckt und erfahren werden kann. Die Lust an der Sammlung zu sich selbst wächst, der eigene Rhythmus wird deutlicher und ein lebendiger eigener Ausdruck kann erwachen. Es wird lebhaft und wohltuend still.

Der Erfahrbare Atem kann sowohl physisch wie psychisch auf den (Arbeits-)Alltag wirken - da wir uns echter wahrnehmen und mehr aus der eigenen Mitte handeln. Während unseres Kurstages nehmen Sie durch einfache und leicht durchführbare Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen wahr, dass Ihr Atem mitmacht. Ein Empfindungsbewusstsein für den Körper baut sich auf. In Ruhe und ganz individuell kann probiert werden und womöglich bereichert Sie ein Austausch der daraus erwachsenen Erkenntnisse.

Wichtig ist, dass Sie bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte in sozialen und pflegerischen Berufen, die Achtsamkeits- und Atemarbeit für sich selbst kennenlernen möchten
- ☒ Mitarbeitende, die Kraft, Gelassenheit und ein erneuertes Selbstverständnis im (Arbeits-)Alltag entwickeln möchten
- ☒ Menschen, die einen körperorientierten Zugang zu sich selbst suchen
- ☒ pädagogische und therapeutische Fachkräfte mit Interesse an der Atemarbeit nach Ilse Middendorf
- ☒ Alle, die sich für den Erfahrbaren Atem als Weg zu innerer Ruhe interessieren

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ den eigenen Atem, der von selbst kommt und geht, bewusst wahrnehmen und kennenlernen
- ☒ die Verbindung zwischen Atem und eigenem Erleben erfahren
- ☒ Atemräume im Körper entdecken
- ☒ einfache Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen, die den Atem mit einbeziehen
- ☒ Aufbau eines Empfindungsbewusstseins für den eigenen Körper
- ☒ Wirkung des Erfahrbaren Atems auf den (Arbeits-)Alltag, physisch wie psychisch

Kursleitung

Hiltrud Lampe

Atemtherapeutin, Ausbildungsleiterin am Ilse-Middendorf-Institut Berlin, Kunst-, Spiel- und Theaterpädagogin

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

12.11.2027 09:30 Uhr - 12.11.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.