

## Erfahrbarer Atem®

Ruhe und Kraft im Berufsalltag mit der Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf

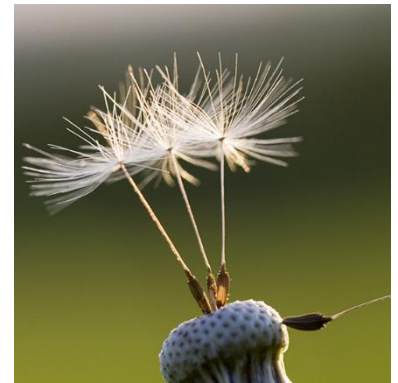
### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U012Ki

**Wann?** Mo, 19.08.19 – Fr, 23.08.19

**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln

**Wer?** Karin Bukatz  
Atemtherapeutin (nach Prof. Ilse Middendorf)  
Diplomsportlehrerin,  
Sporttherapeutin und Entspannungstrainerin in  
der Prävention und Rehabilitation.



Bereits das bewusste Wahrnehmen des Atems ermöglicht einen gelassenen Umgang mit Zeitdruck und anderen Stressfaktoren des Berufsalltags. Die täglichen Herausforderungen werden müheloser bewältigt, wenn wir bewusst durchatmen oder aufatmen können und uns immer wieder eine Atempause gönnen.

Der „Erfahrbare Atem“® nach Prof. Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, durch ein achtsames Zuwenden zum Körper und zum Atem vorhandene persönliche Stärken frei zu legen. Das wird zum Beispiel spürbar durch eine ausdrucksvolle Stimme.

Die in diesem Bildungsurlaub vermittelten theoretischen und praktischen Anregungen ermöglichen ein Erkennen und Loslassen von körperlichen und seelischen Anspannungen, ein zur Ruhe kommen und Kraft gewinnen auch über den Berufsalltag hinaus. Die Übungsweisen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

<b>Seminarziele:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gelassener Umgang mit Stress.</li><li>• Im eigenen Atemrhythmus die Lebensbalance finden.</li><li>• Sich mit ruhiger, klarer Stimme ausdrücken.</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> <p>Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

---

## **Seminarinhalte**

### **Erfahrbarer Atem ®**

Ruhe und Kraft im Berufsalltag mit der Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf

19.08.19 – 23.08.19

#### **Montag**

9.30	Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches, Einführung in das Thema
11.00	Atem – Praxis: Lösen und Lassen
13.00	Pause
14.15	Vermittlung der Zusammenhänge zwischen Atem – Körper – Geist und Seele
15.30 – 16.00	Atmend zur Ruhe und Gelassenheit finden

#### **Dienstag**

9.30	Atem – Praxis: Ausatmen fördern
11.30	Atem – Praxis: Meine Mitte
13.00	Pause
14.15	Gesprächsrunde zum Thema Atemrhythmus = Lebensrhythmus
15.00 – 16.00	Atem – Praxis: Atemruhe fördern

#### **Mittwoch**

9.30	Einführung in das Thema Atem und Stimme
10.30	Atem – Praxis: Rund um das Zwerchfell
13.00	Pause
14.15	Atem – Praxis: Atem und Stimme
15.30 – 16.00	In Ruhe atmen in verschiedenen Körperhaltungen

#### **Donnerstag**

9.30	Raum für Fragen Theorie und Praxis
11.00	Atem – Praxis: Atemkraft – Entfaltung
13.00	Pause
14.15	Theorie: Transfer des bisher Erfahrenen in konkrete Berufssituationen
15.30 – 16.00	Atem – Praxis: Ruhe und Gelassenheit

#### **Freitag**

9.30	Raum für Fragen Atem – Praxis: Die Atemkraft fördern und durch Bewegung und Stimme zum Ausdruck bringen.
12.00	Reflexion der Woche, Feed-back
13.00- 14.00	Atem- Praxis: Atem und Bewegung