

DER ATEM, ein Alleskönner?



Wissenschaftler sind der Lösung dieses Rätsels in den vergangenen 100 Jahren viel näher gekommen. Sie identifizierten den Atem als Verbindung zwischen dem menschlichen Bewusstsein und dem Unbewussten.

Der Mensch denkt meistens nicht über das Atmen nach, er atmet einfach.

Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, genauso wie Herzschlag und die Verdauung.

Bei körperlicher Anstrengung oder Angst beschleunigt sich die Atmung, oder stockt.

Sie kann bei einem Schreck aussetzen.

Sie wird langsamer und tiefer wenn wir uns entspannen oder schlafen.

Die Sprache hat für diese Zusammenhänge unzählige Bilder geschaffen.

Es verschlägt einem vor Schreck den Atem, etwas ist Atemberaubend schön, jemand hat kaum Zeit zum Luft holen, oder eben einen langen Atem.

Was den Atem von allen anderen vegetativen Funktionen unterscheidet:

Die Menschen können ihn bewusst selbst beeinflussen.

Wir können dem Herzen nicht befahlen langsamer zu schlagen.

Wir können vom Magen nicht verlangen, die Verdauung einzustellen.

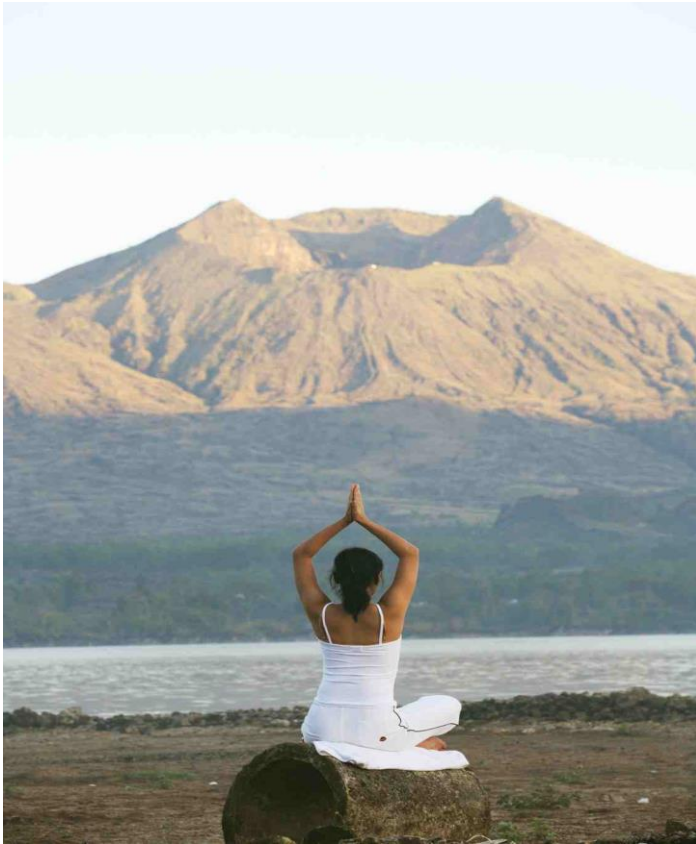
Aber wir können beschließen, langsamer oder schneller zu atmen.

Der Atem schlägt also eine Brücke, weil er willkürlich beeinflusst, was sonst unwillkürlich geschieht.

Die Atemtherapie lehrt das bewusste Atmen und ist kein Hokusfokus.

Bei den verschiedenen Methoden wie Feldenkrais, Tai-CHI, autogenes Training und Yoga, spielt der Atem eine wichtige Rolle. In der Meditation und der Achtsamkeit hilft der Atem die Konzentration im Körper zu verankern.

Den Körper mit dem Geist verbinden.



In einem geschützten Rahmen und mit liebevoller Begleitung werden wir die Teilnehmer mit verschiedenen Atemmethoden vertraut machen.

Mit Achtsamkeit und verstärkter Wahrnehmung werden Sie ihre Atemweise erkennen

Und durch unsere Begleitung beim bewussten Atmen tiefe neue Erfahrungen erleben. Körperliche Blockaden lösen sich und es steht Ihnen wieder mehr fließende Energie zur Verfügung.

Dabei entsteht eine körperlich, seelische, emotionale tiefe Entspannung.

Durch die erlernten Atemmethoden gewinnen Sie einen bewußten Umgang mit Ihrer Atmung mit der Sie viele Alltagssituationen verbessern.

Alle Gefühle lassen sich mit bewußten Atemzügen liebevoll durchleben und die Verkrampfung bei Angst, Wut, oder Trauer löst sich auf.

Es entsteht dadurch auch mehr Gelassenheit in schwierigen Lebenslagen und mit jedem bewußten Ausatmen ein leichtes Loslassen von immer wieder kehrenden Gedanken Mustern.

Termin 2020

Seminar

Den Atem steuern sich selbst heilen und vitalisieren

Beginn 22.05.2020 um 15:00 Uhr

Ende 24.05.2020 um 12:00 Uhr

Seminarort

Das Seminar findet in der Europäischen Akademie Bad Bevensen



Investion pro Person

290,00 Euro

Zusätzlich entstehen Kosten für zwei Übernachtungen und die Verpflegung.

Zahlungsbedingungen

Der Seminarplatz ist nur durch eine schriftliche Anmeldung gesichert.

Nach der Anmeldung wird von uns eine Anmeldebestätigung mit der Bankverbindung zugesandt. Wir bitten um eine Anzahlung in Höhe von 90 Euro, die Restsumme von 200 Euro ist bis zum 15. April 2020 zu überweisen.

Rücktrittsbedingungen

Bei einer Absage bis zum 01. Mai 2020 entstehen keine Kosten. Danach behalten wir uns vor, eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 Euro ein zu behalten.

An das
Institut für Systemische Ausbildungen
ISA-NORD
Helga Mohrmann
Forstenrieder Allee 66
81476 München

Anmeldung zum Seminar

Den Atem steuern sich selbst heilen und vitalisieren

22.05.2020 – 24.05.2020

Vorname, Name.....

Strasse.....

PLZ/Ort.....

Tel./Fax tagsüber.....

Tel./Fax abends.....

Handy:.....

E-Mail:.....

Nach der schriftlichen Anmeldung, auch per Email möglich, senden wir ihnen eine Anmeldebestätigung zu. Mit der Bankverbindung für die An- und Restzahlung der Seminargebühr

Ich erkläre, dass ich eigenverantwortlich an dem Seminar teilnehme.

Datum/Unterschrift.....