

Mit dem Atem auf Entdeckungsreise gehen

Ein Halbtagesworkshop

Leitung: Wilma Fassmann und Christian Rabanus

Der Atem ist eine der absolut grundlegenden Lebensfunktionen. Ohne Atmung kann Leben nicht existieren. Seit alters her ist der Atem ein Synonym für Leben als solches. Die Atemtherapie nutzt den menschlichen Atem, um intensive Selbsterfahrungserlebnisse möglich zu machen und dabei die Empfindung der eigenen Vitalität zu steigern. Das Spektrum der Erlebnisse während einer sog. Atemreise reicht von Erfahrungen tief empfundener Ruhe und Glückseligkeit bis hin zum Aufwallen von Aggression, Angst und Wut. Vermittelt und unterstützt durch solche Erfahrungen können Blockierungen gelockert, bzw. gelöst und Veränderungen eingeleitet werden.

Der Ablauf des 4-stündigen Workshops ist wie folgt geplant:

- Einführung: Was passiert in einer Atemsitzung
- Bildung von Arbeitspaarungen für den Workshop
- Orientierung in der eigenen Thematik
- Je eine 60-minütige Atemsitzung als Begleiterin/Begleiter und eine 60-minütige Atemsitzung als Reisende/Reisender
- Abschließende Einordnung der Erlebnisse und Verabschiedung

Durch eine kleine Gruppengröße (maximal sechs Personen) ist eine optimale Betreuung während des Workshops gewährleistet.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über die Möglichkeit verfügen, die Erlebnisse in der Sitzung psychotherapeutisch aufzuarbeiten. Personen in Schwangerschaft sowie Personen mit Asthma und Herzstörungen werden nicht zum Workshop zugelassen. Ein kurzes Vorgespräch (telefonisch oder persönlich) mit der Leitung ist Voraussetzung für die Zulassung zur Teilnahme am Workshop.

Ort und Termine

Die Veranstaltung wird in den Räumlichkeiten des Instituts für Phänopraxie in Wiesbaden durchgeführt.

Im Jahr 2015 wird der Atemworkshop an folgenden Terminen angeboten:

WS 1: 17.1.2015, 14-18 Uhr

WS 2: 30.5.2015, 14-18 Uhr

WS 3: 18.7.2015, 14-18 Uhr

WS 4: 21.11.2015, 14-18 Uhr

Kosten

Die Teilnahme kostet 50,00 €. Dieser Betrag beinhaltet die Kosten für Seminarleitung, die Nutzung der Räumlichkeiten sowie Getränke und kleine Snacks während der Veranstaltung.

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung wird schriftlich, per E-Mail oder Fax unter Angabe des Veranstaltungsnamens und des gewünschten Termins erbeten an:

Institut für Phänopraxie | Körnerstraße 3 | 65185 Wiesbaden

E-Mail: info@phaenopraxie.de

Fax: +49 611 5828139

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 50% der Teilnahmegebühren fällig (die Zahlungsmodalitäten werden nach Eingang der Anmeldung mitgeteilt). Bei Rücktritt bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € zurück erstattet. Bei späterem Rücktritt kann die Anzahlung nicht zurück erstattet werden. Bei Absage der Veranstaltung wird die komplette Anzahlung zurück erstattet.

Rückfragen zur Veranstaltung sind willkommen.