

Jahrestraining



Integrative Atem- Gesundheit

2023 / 2024

Jahrestraining

Integrative Atem-Gesundheit

Detailprogramm

Training in 10 Modulen. Mit Abschlussprüfung
und Zertifizierung durch den Verein ATMAN –
Österreichischer Verein für Integratives Atmen

2023 / 2024

FÜR WEN:

Dieses Training richtet sich an Menschen, die eines oder mehrere der folgenden Ziele über den frei zugelassenen Atem anstreben:

- Atem-Wissen und -Übungen im beruflichen Kontext wirkungsvoll anwenden & kompetent weitergeben.
- Die Gesundheit, insbesondere jene des Atmungssystems, eigenverantwortlich stärken.
- Sich selbst über die Magie des Atmens besser kennenlernen.
- Sowohl tiefe Entspannung finden als auch Energie, Lebensmut und Urvertrauen schöpfen.
- Mit anderen in gesunde Interaktion treten, z.B. gut Grenzen setzen.
- Befreit leben und handeln.

Die Übungen sind für Erwachsene aller Altersgruppen (teils auch für Kinder) geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Voraussetzung ist lediglich die Bereitschaft, sich und andere mit Atem, Bewegung, Berührung und Stimme tiefer kennen zu lernen.

KURZBESCHREIBUNG:

Das Jahrestraining dient sowohl der intensiven Selbsterfahrung und -entfaltung als auch zur Aus- und Weiterbildung.

Unser „Werkzeug“ ist das Bewusste Atmen zur Gesundheitsvorsorge und als Ressource im Alltag. Bewegte und bewegende Übungen, allein, zu 2. und in der Gruppe zeigen unmittelbar, wie wirksam Atemübungen sind. Die einfache Selbsthilfemethode dient zur Umsetzung persönlicher Ziele aber auch für die Arbeit mit anderen. Die Atemübungen sind unkompliziert und überall anwendbar: Um zu erden, Prozesse anzustoßen, Burnout aktiv vorzubeugen u.v.m.

Nach Abschluss ist man befähigt, Atemübungen und -meditationen in pädagogischen, sozialen, pflegenden, therapeutischen, medizinischen oder künstlerischen Arbeitsfeldern zu integrieren oder eigene Atemeinheiten anzuleiten. Führungskräfte können sie zum Selbstmanagement und für ihre Teams nutzen.

STRUKTUR:

Das Training „Integrative Atem-Gesundheit“ besteht aus 10 Modulen (Gesamtausmaß: 160 Stunden). Die Module bauen aufeinander auf. Begleitend empfiehlt es sich an einem fortlaufenden Wochenkurs zum Vertiefen der Kenntnisse teilzunehmen, bei dem auch das eigene Anleiten (nach Absprache) geübt werden oder bei dem assistiert werden kann (nicht im Preis inkl.)

Schriftliche Aufgaben sind von Modul zu Modul auszuarbeiten. Übungsgruppen (Peer Gruppen) zwischen den Seminaren, die in Eigenregie gebildet werden, sind erwünscht.

Jedes Modul beinhaltet theoretischen Input und praktisches Erfahrung – angefangen von Atem-Reisen über bewegte Atem-Meditationen, Übungen für die verschiedenen Atem-Räume bis hin zum Einsatz kreativer Elemente (Zeichnen, Malen, Schreiben, ...). Dem Nachspüren und Integrieren wird viel Raum gegeben.

ZERTIFIKAT/BEFÄHIGUNG:

Der Abschluss des Lehrgangs wird mit einem Zertifikat des Vereins ATMAN (www.atman.at) bestätigt. Es berechtigt die Teilnehmer, Elemente aus der „Integrativen Atem-Gesundheit“ in die eigene Arbeit einzubeziehen.

SEMINARZEITEN:

Samstag 9.00 – 18.30
(1,5 Stunden Mittagspause)
Sonntag 9.00 – 18.00
(1 Stunde Mittagspause)

BEITRAG: € 2.290,-

zahlbar an: Linda Bauer, n26 Bank mit
BIC: NTSBDEB1XXX und der
IBAN: DE21 1001 1001 2624 0791 32
Referenz oder Verwendungszweck
„Jahrestraining IAG“

(die genauen Zahlungskonditionen sind auf dem Anmeldebogen zu finden)

ORT:

Seminarbogen
Leitzenbergerstraße 3, A-2500 Baden

THEORETISCHE INHALTE:

Grundlagen der Atmung, Achtsamkeit & Innenwahrnehmung. Anatomie & Physiologie des Atmungssystems. Atemmechanik. Krankheitsbilder des Atmungssystems. Atemhemmungen und ihre Ursachen. Atemschulen im Überblick (Integrative Atemtherapie, Middendorf, Pranayama, Buteyko, Holotropes Atmen, Rebirthing, Wim Hof, Kohärentes Atmen, ...). Chakren und Atmung. Gähnen. Atem, Stimme und Ausdruck. Atem und Lachen. Wechselwirkung zwischen Atem und Gefühlen. Gefühlsunterdrückung und -befreiung. Analogien in der chines. Elemente-Lehre & ihre Organentsprechungen. Atemblockaden und ihre (Auf-)Lösung. Atemmuster. Depressionen, Burnout(-Prophylaxe). Trauma- und Polyvagal-Forschung. Atem, Bewegung und Entspannung. Atem & Energie. Atem, Sinne & Sinn. Waldbaden. TRE. Schmerz & Atem. Atmen mit Kindern. Atem und Geburt. Anwendungsfelder, Rechtliches.

PRAKTISCHE INHALTE:

Natürliche Atemimpulse wie Dehnen, Seufzen, allgemeine Körperanregung, atemanregende Übungen. Ausdrucksübungen zum Abbau von Spannungen und zur emotionalen Entlastung. Übungen für die einzelnen Atemräume. Aktive und passive Atembewegungen. Übungen zum Energieaufbau. Übungen zur Tiefenentspannung. Übungen zur Körperwahrnehmung. Achtsame Berührung, achtsames Miteinander. Freie Bewegung, Tanz. Freie Laut- und Stimmarbeit. Lachyoga, Gähnen. Schmerzempfinden und Atmen (u.a. mit Übungen in Anlehnung an TRE bzw. neurogenes Zittern). Atemsitzung mit Verbundenem Atmen. Atemreisen, Atem-Meditationen. Atmen mit Hilfsmitteln.

MODUL 1:

7. – 8. Oktober 2023

T: Bausteine der Integrativen Atem-Gesundheit. Anatomie- und Atem-Mechanik. Grundlagen der Innen-wahrnehmung und Achtsamkeit. Atem-Räume und Atem-Rhythmik

P: atemanregende Übungen, erste Übungen zu den drei Atem-Räumen Atem-Meditationen, Übungen für den Beginn einer Atem-Einheit

MODUL 2:

4. – 5. November 2023

T: gesundheitliche Grundlagen des Atmens, Nutzen von Atemübungen. Atemphysiologie. Kontraindikationen. Atemräume & Energiezentren. Chakren-Lehre

P: Chakren-Atmung, Atmen & Bewegung, Schütteln, Tanzen. Erste Übungen zu 2. und in der Gruppe. Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen.

Exkurs: das Zwerchfell

T = Theorie, P = Praxis

MODUL 3:

2. – 3. Dezember 2023

T: Geschichte der diversen Atem-schulen, Wirkweisen, Einsatzfelder. Atemkontrolle, Atempause. Qualitäten des Ein- und Ausatems. Grundlagen des Anleitens. Unterer Atemraum.

P: Atem-Meditation der 4 Himmels-richtungen, erste Übungen mit Stimmausdruck. weitere Übungen zu 2. & in der Gruppe. Erdungsübungen

Exkurs: Atmen mit Hilfsmitteln

MODUL 4:

13. – 14. Januar 2024

T: Atem-Physiologie. Gefühle & Atmung. Atemmuster & -hemmungen. Oberer und mittlerer Atemraum.

P: Ho-Ya-Sufi-Atmung. Übungen mit Energie(n), Körperspannung und -haltung, Entspannung. Übungen für alle Atem-Räume. Anleiten üben.

Exkurs: Polyvagal-Theorie und Kohärentes Atmen

MODUL 5:

10. – 11. Februar 2024

T: Atemstörungen, Erkrankungen der Lunge und der Atemwege. Gefühle: Fokus auf Angst & Trauer. Atemübungen zum Stressabbau und zur Entlastung. Atmen zur Selbsthilfe.

P: Hu Breath. Erforschung der Atemrhythmen, Ausdrucks-Übungen zu den Gefühlen Angst & Trauer. Atem-Achtsamkeits- und -Spürübungen. Stimmungshebende Übungen

Exkurs: Depressionen, depressive Verstimmungen

MODUL 6:

16 – 17. März 2024

T: Gefühle: Fokus auf Wut & Freude. Entsprechungen in der chinesischen Elemente-Lehre und Organsysteme.

P: Kali-Meditation. Vertiefende Ausdrucks-Übungen zu den Gefühlen Wut & Freude, Atemübungen aus asiatischen Traditionen.

Exkurs: Traumata und Bewältigung.

MODUL 7:

6. – 7. April 2024

T: Gefühle: Fokus auf der Scham. Gesprächsführung. Gruppendynamiken. Aufbau von Atem-Einheiten in Theorie und Praxis. Atemsitzungen.

P: Dynamische Meditation (Osho). Augenkontakt-Atmen, weitere Ausdrucks-Übungen mit Stimmeinsatz. Lachyoga. Anleiten der Gruppe.

Exkurs: Burnout (Definition und Abgrenzung), Burnout-Prävention

MODUL 8:

4. – 5. Mai 2024

T: Atmen und Schmerz, Neurogenes Zittern. Heilende Laute. Erstellen von Angeboten für diverse Zielgruppen

P: Neurogenes Zittern (in Anlehnung an TRE), Atemübungen gegen Schmerzen, weitere Gruppenübungen, Ausdrucks-Übungen mit Stimmeinsatz. Lachyoga

Exkurs: Einsatz von Klang und Musik in Atem-Einheiten

MODUL 9:

8. – 9. Juni 2024

T: Integration von Atem-Übungen in die eigene individuelle Praxis und Arbeit. Konkrete Anwendungsfälle, rechtliche Themen

P: Achtsamkeits-Übungen, Atemmeditationen und Fantasie-Reisen gestalten. Lehrauftritt üben.

Exkurs: Atmen mit Kindern

MODUL 10:

7. – 8. September 2024

T: Ethik & Verhaltensregeln. Praxis-Eröffnung, Klientenverwaltung, Dokumentation. Atmen und Gesellschaft, Spiritualität.

Theoretische Prüfung (schriftlich)
praktischer Prüfungs-Teil (Gruppenarbeit und Präsentationen)

Exkurs: Naturerfahrung/Waldbaden

Celebration

OPTIONAL:

Nach Möglichkeit und wenn erwünscht finden zwischendurch „KAMIN-ABENDE“ mit Experten vom Fach oder aus verwandten Gebieten statt (z.B. Flowbirthing, Mentaltraining, Gewaltfreie Kommunikation, Tantra Resilienz-Training, Rebirthing, Yoga, Pranayama, Wim Hof Kältetraining,...) (Beitrag zwischen €20,- und €30,- je Abend und Person)

Nach Möglichkeit und wenn erwünscht können auch vertiefende ZUSATZ-MODULE organisiert werden, um nur einige zu nennen:

- Atem und Klang (Arbeit mit Klangschalen etc.)
- Marketing für Atemtrainer:innen
- Geburtsseminar
- Atem in Begegnung
- Lachyoga
- Atem und Schmerz
-

STIMMEN VON TEILNEHMER:INNEN

Michael:

Ich möchte mich für diesen Lehrgang bedanken. Er erfüllt mir Lernen und Wachsen, indem ich immer mehr bei mir und in mir ankomme.

Ich habe Tools mit den verschiedensten Atemübungen mit auf den Weg bekommen, die mir in vielen Lebenslagen helfen, z.B. ruhig zu bleiben. Das gibt mir Sicherheit und Selbstbestimmtheit.

Auch werden sie mir in meinem beruflichen Wirken bei der Arbeit mit meinen Klienten gute Dienste leisten.

Ich fand die Seminare sehr abwechslungsreich gestaltet – der perfekte Mix aus Theorie und Praxis. Der Spaß ist dabei nicht zu kurz gekommen.

Petra:

Ich habe mich für den Lehrgang Integrative Atem-Gesundheit entschieden, um mein Wissen von der Atmung, Atemübungen und damit verbundene Körperempfindungen zu vertiefen. Meine Erwartungen wurden vollends übertorffen.

Die jeweiligen Module waren bestens ausgearbeitet und vorbereitet. Jegliche Fragen konnten ausführlich und verständlich erklärt werden.

Die Rerent:innen sind absolute Koryphäen auf ihrem Gebiet und mit ihrem geballten Wissen unschlagbar.

In Zukunft möchte ich Workshops abhalten und die Kraft des Atems den Menschen näherbringen und bewusst machen.

LEHRGANGSLEITUNG:

Mag. Linda Bauer, MAS, Jahrgang 1965

... befasst sich seit fast zwei Jahrzehnten mit dem Bewussten Atmen. Schöpferin von Integrative Atem-Gesundheit, Inspirations-Trainings für Unternehmen, KörperGlück-Lehrerin (Yoga, Yin Yoga, Lachyoga, Tao Woman® Qigong, HerzKreis-Training), Leitung von Geburtsseminaren. Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Lösungsfokussierter Coach, ehem. Rettungssanitäterin.



Über innere Bewusstheit, offenes Gewahrsein und das Wiedererlangen der Körperweisheit durch die Anbindung an den „Großen Atem“ gewinnst Du Wachheit, Klarheit und inneren Frieden – und so Verbundenheit und Frieden im Außen.

Linda Bauer, Integrative Atem-Lehrerin und KörperGlück-Trainerin

VERANSTALTUNGSORT:

Seminarbogen

Leitzenbergerstraße 3, A-2500 Baden

Der große Seminarraum ist ca. 50 m² groß, geübt werden kann auch im angrenzenden Raum. Das Seminarhaus liegt zentral nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Baden bei Wien entfernt. Ein Garten steht ebenfalls zur Nutzung zur Verfügung – bei schönem Wetter können Atemübungen auch im Freien abgehalten werden.

Es besteht die Möglichkeit, im Seminarhaus kostenfrei zu nächtigen. Isomatten, Schlafsäcke etc. sind in Eigenregie zu organisieren.

Es ist eine Küche vorhanden sodass – auf Wunsch der Gruppe – gemeinschaftlich gekocht werden kann.

Freie Spende für Kost und Logis höchst willkommen!



Weiterführende Informationen bei:

Mag. Linda Bauer, MAS
Blumengasse 25
A-2763 Neusiedl
T: +43 676 33 50 875
M: linda@atem-raum.at
W: www.atem-raum.at oder
www.begegnungs-raum.at

atman

Verein für Integratives Atmen
Berufsvereinigung österreichischer
Atemlehrer
Cervantesgasse 5/5
A-1140 Wien
T: +43 1 3692363
M: info@atman.at
W: www.atman.at

DISCLAIMER:

Sind Vorerkrankungen bekannt, insbesondere Bluthochdruck, Atemeinschränkungen sowie Atemwegserkrankungen wie COPD, Lungenemphysem etc., beziehungsweise besteht der Verdacht auf eine derartige Diagnose kann eine ärztliche Abklärung ratsam sein.

Ähnlich verhält es sich mit psychischen Vorbelastungen wie depressiven Verstimmungen, die in der Vergangenheit erlebt wurden, beziehungsweise (sekundäre) psychotische Schübe – beispielsweise infolge organischer Erkrankungen wie etwa Epilepsie, Infektionen, Stoffwechselstörungen oder als Nebenwirkung von Medikamenteneinnahme oder durch Konsum von Psychostimulanzien oder psychotropen Substanzen. Hier bitten wir um vertrauliche Mitteilung vorab, auch für den Fall, dass regelmäßig Psychopharmaka eingenommen werden müssen. Die Atemübungen können eine ärztlich indizierte Therapie beziehungsweise eine psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen.