



## Zentrum für Atem- und Körpertherapie

erfahrungsbasiert – prozessorientiert – entwicklungspsychologisch fundiert

Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg im Breisgau  
Fon +49 761 88868236, kontakt@zfakt.de, www.zfakt.de

### Eine sichere Basis: Struktur und Stabilität Yoga & Meditation in der Atem- und Körpertherapie I

Um gut im Leben zu stehen und mit allen Anforderungen, die der Alltag uns bietet, zurecht zu kommen, brauchen wir eine solide Basis. Sich im eigenen Körper spüren und orientieren zu können, schafft Sicherheit und Vertrauen.

Strukturgebende Körperübungen (Asanas) aus dem Yoga helfen dabei sich auszurichten, zu kräftigen und zu sammeln. Die Übungen und Übungsreihen fördern die Haltung, die Balance und das Empfindungsbewusstsein und geben damit Struktur und Stabilität. Diese wichtige Grundlage befähigt uns, sich den feinen und spürbaren Dimensionen zuzuwenden. Der Atem als Mittler zwischen Körper und Geist spielt dabei eine große Rolle. Atem- und Meditationsübungen vertiefen die Übungspraxis und ermöglichen Einblick in die Funktionsweise des eigenen Geistes. Stilles Sitzen und Gehmeditation bringen uns zur Ruhe und können zu tiefer Erfahrung von innerer Stille führen.



Dieser Wochenendkurs gibt Einblick in das Ausbildungskonzept des Zentrums für Atem- und Körpertherapie, in das wir grundlegende Elemente aus dem Yoga integriert haben. Interessierte am Thema, sowie Kolleginnen und Kollegen der Atem- und Körpertherapie mit unterschiedlichen Hintergründen sind eingeladen, sich im praktischen Erleben der Erfahrungswelt des Yoga zu öffnen und damit die eigene Arbeitsweise zu bereichern. Die Kursinhalte werden so vermittelt, dass eine Anwendung in der eigenen Praxis (Einzel- und Gruppenarbeit) möglich ist.

- Datum: 26./27. Juni 2021  
Samstag, 10:00 bis 13:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 9:00 bis 12:00 und 13:00 bis 15:30 Uhr
- Kursgebühr: 180 €
- Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg
- Leitung: Kirsten Sander  
Yogalehrerin seit 1993, Atem- und Körpertherapeutin seit 2000
- Anmeldung: Anmeldung unter sander@zfakt.de oder telefonisch 0761 88793575

Die Fortbildung umfasst insgesamt 12 Stunden à 60 Minuten.