



## 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

### Von der Struktur zum bewussten zugelassenen Atem Yoga & Meditation in der Atem- und Körpertherapie II

Tiefe Sammlungsarbeit stellt viele Menschen vor eine große Herausforderung. Wir leben in einer Zeit und in einer Gesellschaft, die von vielen Eindrücken, vielen Aktivitäten, vielen Ablenkungen und vielen Anforderungen geprägt ist. Die Phasen der Ruhe und Besinnung kommen im Alltag oft zu kurz.

Vom Viel oder gar vom Zuviel in die Entspannung, Ruhe und Sammlung zu kommen, ist oft nicht ohne weiteres möglich. Als Brücke stehen uns im Yoga vielfältige Körper- und Atemübungen zur Verfügung. Wenn wir mit Hilfe der strukturgebenden Bewegungen den hohen Spannungszustand unseres Körpers senken können, laden wir uns selber zu Ruhe und Entspannung ein, in dem wir uns zuvor an dem Ort abholen, an dem wir tatsächlich sind.

Zunehmende Lösung lässt uns aufatmen und in den Moment kommen: Nach und nach gelingt es zur Ruhe zu kommen und innere Sammlung wird möglich, es kommt zu tieferer Erholung. Im wohlgespannten (eutonischen) Sein, verändert sich unsere Bewegungsqualität und wir finden zu einem authentischen persönlichen Ausdruck.

Dieser Wochenendkurs baut auf den Erfahrungen des ersten Kurses „Yoga & Meditation in der Atem- und Körpertherapie I“ auf. Es geht zunehmend um die Verbindung der stark strukturierenden Yoga-Übungen mit dem bewussten zugelassenen Atem. Widersprüche lösen sich auf und können für Yoga-Lehrende und für Atem- und KörpertherapeutInnen gleichermaßen die Arbeit bereichern. Alle interessierten KollegInnen sind herzlich willkommen, ihre Erfahrungen und gegebenenfalls auch ihre Arbeitsweise zu erweitern. Auch an diesem Wochenende werden die Kursinhalte so vermittelt, dass eine Anwendung in der eigenen Praxis (Einzel- und Gruppenarbeit) möglich ist.

- Datum: 25./26. September 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](mailto:sander@zfakt.de) oder telefonisch 0761 88793575

Die Fortbildung umfasst insgesamt 12 Stunden à 60 Minuten.

