



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 Atem- und Körpertherapie trifft Yoga & Meditation

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 strukturgebende Körper- und Atemübungen zur Verfügung. Struktur erdet, stabilisiert und baut Vertrauen in den eigenen Körper/in die eigene Person auf. Wenn wir den hohen Spannungszustand unseres Körpers senken können, laden wir uns selber zu 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: Wir atmen freier und finden zu einem authentischen persönlichen Ausdruck.

In diesem Wochenendkurs suchen wir die Verbindung zwischen den strukturierenden Yoga-Übungen und der Bewegungsfreiheit des bewussten zugelassenen Atems. Wir bringen beide Ansätze zusammen, so dass sich Widersprüche auflösen. Neben intensiven praktischen Erfahrungen wird auch der theoretische Hintergrund der angewandten Methodik vermittelt.

Der Kurs soll sowohl Yoga-Lehrende als auch Atem- und KörpertherapeutInnen unterschiedlicher Richtungen ansprechen. Die Kursinhalte werden so vermittelt, dass eine Anwendung in der eigenen Praxis (Einzel- und Gruppenarbeit) möglich ist.

- Datum: **14./15. Mai 2022**
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: 210 €
- 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.

