



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

«Vertrauen ins Leben: Stabile Wurzeln – Weite Flügel» Basiskurs Atem- und Körpertherapie 2022 - 24

Kursreihe mit 8 Wochenenden à 15 Stunden über 1 ½ Jahre; gesamt 120 Stunden

Termine:	23. - 25. September und 9. - 11. Dezember 2022, 10. - 12. März, 16. - 18. Juni, 22. - 24. September und 1. - 3. Dezember 2023, 15. - 17. März und 14. - 16. Juni 2024
Zeiten:	Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr Samstag, 9:30 bis 13:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr Sonntag, 9:30 bis 12:30 und 13:30 bis 15:30 Uhr
Leitung:	Kirsten Sander, Béatrice Ochsener und Kolleginnen
Kosten:	240 € pro Wochenende bei Einzelanmeldung oder 1.600 € für die gesamte Reihe (200 € pro WE)

Wenn wir auf die Welt kommen und in unseren ersten Lebensjahren sind wir vollkommen auf andere Menschen angewiesen. Wir müssen mit den Bedingungen zurechtkommen, die uns unsere Eltern und unsere Umgebung bietet, egal welcher Art sie sind.

Unter guten Bedingungen ist es einfach da, das Vertrauen ins Leben. Sind die Bedingungen nicht so gut, kann dieses Vertrauen erheblich erschüttert werden, was sich im Lauf des Lebens auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen kann.

Auch zu einem späteren Zeitpunkt können schwierige Lebenserfahrungen zu Vertrauensverlust führen. Umgekehrt wirken gute Erfahrungen nachnährend und helfen, neues Vertrauen ins Leben aufzubauen, hier anzusetzen ist Anliegen dieser Kursreihe.

An den 8 Wochenenden werden wir mit Hilfe von Körper-, Atem- und Bewegungsübungen (aus der Atem- und Körperarbeit, dem Yoga, dem Aerial-Yoga und der Eutonie) eine stabile, im Körper verwurzelte Basis erschaffen. Wir spüren den Boden, unsere Füße, die Beine und das Becken und bauen so Halt und Sicherheit im eigenen Körper auf. Diese Basis stärken wir über einen gewissen Zeitraum, so dass wir neu beginnen, uns auf die tragende Kraft des Lebens zu verlassen.

Mit der gewachsenen Stabilität und Sicherheit entdecken wir Qualitäten wie Aufrichtung, Rückhalt, Balance und Gleichgewicht – unser Körper wird mehr und mehr zu unserem zu Hause. Eine gute Basis macht uns mutiger und so beginnen wir allmählich unsere Flügel zu entdecken und auszubreiten: Wir experimentieren mit neuen Bewegungserfahrungen und unternehmen vor dem erweiterten Vertrauenshorizont die ersten Flugversuche!

Jedes Wochenende hat einen eigenen Schwerpunkt. Die WE können auch einzeln besucht werden!

1. WE, 23. - 25. September 2022: «Mit den Füßen atmen»

Zunächst versuchen wir einen guten Kontakt zu unseren Füßen aufzubauen, so dass wir Wurzeln entwickeln können. Wir massieren und entdecken die Knochen und Muskeln der Füße und schauen dann, wie wir auf den Füßen stehen, wie wir mit den Füßen gehen – vielleicht können wir am Ende tatsächlich mit den Füßen atmen!?



2. WE, 9. - 11. Dezember 2022: «Stabile Wurzeln»

Nochmal wenden wir uns unseren Füßen und damit unseren Wurzeln zu. Wir entwickeln ein Empfinden von Verwurzelung und probieren aus, was die Wurzeln für unseren Stand, für unsere Balance, für unser Lebensgefühl bedeuten. Die Bäume sind unser Vorbild, denn der Baum wächst erst dann in die Höhe, wenn er gut in der Erde verwurzelt ist.



3. WE, 10. - 12. März 2023: «Beckenboden Erleben/Beckenkraft»

An diesem WE lernen wir unseren Beckenboden mit seinen verschiedenen Schichten kennen. Der Beckenboden, als unser innerer Boden und als Gegenspieler des Zwerchfells, ist für die Atmung von großer Bedeutung. Wir kommen mit der vitalen Lebenskraft des Beckens in Kontakt und spielen mit den uns innewohnenden Kräften.



4. WE, 16. - 18. Juni 2023: «Sich Tragen lassen»

An diesem Wochenende ruhen wir uns ein wenig auf der bis jetzt entstandenen Basis aus: Wir üben viel am Boden, sorgen für Entspannung und Wohlbefinden und lassen uns mehr und mehr vom Boden tragen. Ein großer Schritt in Richtung Vertrauen ins Leben, mit der Entdeckung, dass vieles von selbst geschieht, wenn wir aufhören zu tun und zu machen...



5. WE, 22. - 24. September 2023: «Rückhalt und Aufrichtung»

Diesmal steht die Wirbelsäule im Vordergrund: Wir lernen Knochen und Muskeln des Rückens kennen und bekommen so ein neues Verhältnis zu unserem Hintergrund. Verschiedene Übungen helfen dabei Bewegungsfähigkeit und Aufrichtekraft von Becken und Rücken zu erfahren. Wir suchen nach einer entspannten Haltung und erfahren womöglich gar Rückhalt?

6. WE, 1. - 3. Dezember 2023: «Balance und Gleichgewicht»

Mit dem Bewusstsein für unsere Basis spielen wir mit folgenden Fragen: Wann bin ich ausbalanciert? Was stabilisiert mich? Was bringt mich aus dem Gleichgewicht? Stille und Bewegung, oben und unten, außen und innen – im Spiel mit den Polaritäten entsteht ein Gefühl für die Mitte und wir entwickeln Balance und Gleichgewicht.



7. WE, 15. - 17. März 2024: «Schultern/Arme: Die Flügel ausbreiten»

An diesem WE sind die Schultern und Arme an der Reihe: Wir beschäftigen uns mit dem Aufbau von Knochen und Muskeln und entdecken die Bewegungsvielfalt des oberen Raumes. Wenn sich Schulter- und Nackenverspannungen lösen können, wenn der Kopf seinen Platz gefunden hat, dann gibt es allmählich genug Leichtigkeit die Flügel auszubreiten ...



8. WE, 14. - 16. Juni 2024: «Stabile Wurzeln – Weite Flügel»

Am Ende der Kursreihe angelangt, wiederholen wir den Aufbau von unten nach oben und freuen uns an dem, was sich inzwischen an Körpergefühl, Basis und Atem entwickelt hat. Vor diesem Hintergrund experimentieren wir in Ruhe und Bewegung, lassen uns tragen von der Erde und erheben uns ein wenig in die Lüfte.



Das Hauptanliegen der Kursreihe bildet die praktische Übungserfahrung, die der Selbsterfahrung dient und die den TeilnehmerInnen ein Gerüst an Körper-, Atem- und Bewegungsübungen vermittelt. Obwohl thematisch hauptsächlich die Basis betont wird, geht es selbstverständlich immer um den ganzen Körper und nicht nur um Teilbereiche. Die Übungen werden so vermittelt, das sie für das eigene Üben und/oder für den eigenen Unterricht genutzt werden können.

Die Kursreihe oder die einzelnen Wochenenden, eignen sich für alle Menschen, die sich vom Thema «Vertrauen ins Leben» angesprochen fühlen. Die 120 Stunden der Gesamtreihe entsprechen den Voraussetzungen zur Teilnahme an der Ausbildung für Atem- und Körpertherapie am Zentrum für Atem- und Körpertherapie. Ebenso ist es möglich, die Kursreihe oder einzelne Wochenenden als Fortbildung zu besuchen.