



# 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

## Therapeutisches Schwingen

### Fortbildung im und mit dem Yoga-Tuch für Atem- und Körpertherapeut:innen

Beim AERIAL YOGA wird mit Hilfe eines trapezartigen Tuches, welches von der Decke hängt, Yoga geübt. Mit Hilfe des Tuches lassen sich einerseits neue Körpererfahrungen machen, andererseits knüpfen wir spielerisch an Kindheitserfahrungen (auch an die ganz frühen) an.

Beim Therapeutischen Schwingen hängt das Tuch nur ca. 15 cm über dem Boden, so dass wir jederzeit Bodenkontakt herstellen können, während unterschiedliche Körperbereiche im Tuch liegen. So bringen wir unseren Körper gut unterstützt und getragen ins Schwingen. Dabei wird über das vegetative Nervensystem die Entspannung gefördert und es kann sich ein Gefühl von Schwerelosigkeit einstellen.

Das Tuch ist dabei die ganze Zeit unsere verlässliche Begleitung: Während wir umhüllt, getragen und geschaukelt werden, begegnen wir Qualitäten von Leichtigkeit, spielerischer Freude und Loslassen. Elemente wie „Vertrauen, Geborgenheit, Halt, Sich tragen lassen“, können erfahren und nachgenährt werden, aber auch Kraft, Flexibilität und Mut werden gefördert. Dazu macht das Üben im Tuch einfach Freude.



Neben dem, was für uns selbst entdecken, lernen wir auch, wie wir die Tuch-Erfahrungen für die einzeltherapeutische Arbeit mit Klient:innen nutzen können. Wir beschäftigen uns mit den Auswirkungen von fehlendem Halt und fehlender Bindung (Bindungstypen nach Bowlby) in der frühen Entwicklung und damit, wie wir diese fehlenden Erfahrungen nachholen und ersetzen können.

Als Yogalehrerin habe ich 2017 und 2019 an Weiterbildungen im Aerial-Yoga teilgenommen. Als Atem- und Körpertherapeutin entdecke ich zunehmend den therapeutischen Wert des Übens mit dem Tuch. Mit Marianne Gestrich habe ich für diese Fortbildung eine Hebamme gewonnen, die aus ihrer beruflichen Erfahrung berichten und theoretische Inhalte ergänzen wird.

Diese Fortbildung ist sowohl für Yoga-Lehrende als auch Atem- und Körpertherapeut:innen unterschiedlicher Richtungen geeignet. Es ist keinerlei Yoga-Vorerfahrung nötig.

- Datum:** **7. bis 9. Juni 2024**  
Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr, Samstag, 9:30 bis 13:00 und 15:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag, 9:30 bis 12:30 Uhr
- Kursgebühr:** 230 €. Bei verbindlicher Anmeldung (Zahlungseingang bis zum 01.05.2024) ermäßigt sich die Teilnahmegebühr auf 200 €.  
Die Fortbildung umfasst insgesamt 12,5 Stunden à 60 Minuten.
- Ort:** Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg
- Leitung:** Kirsten Sander; Yogalehrerin seit 1993, Atem- und Körpertherapeutin seit 2000, Ergänzungsausbildung Atempsychotherapie, Weiterbildung im Aerial-Yoga Marianne Gestrich; Hebamme seit 2022, Yogalehrerin seit 2022
- Anmeldung:** Anmeldung unter sander@zfakt.de oder telefonisch 0761 88793575