



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 der Bedeutung von Halt und Bindung in der frühen Entwicklung und damit, wie wir fehlende Erfahrungen nachnähren können.

Als Yogalehrerin habe ich 2017 und 2019 an Weiterbildungen im Aerial-Yoga teilgenommen. Als Atem- und Körpertherapeutin entdeckte ich zunehmend den therapeutischen Wert des Übens mit dem Tuch. Mit Iris Graber habe ich für diese Fortbildung eine Kollegin gewonnen, die den Kurs mit ihrer beruflichen Erfahrung als Hebamme und Atem- und Körpertherapeutin in der Psychiatrie bereichern wird.

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

- Datum:** **15. bis 17. Januar 2027**
Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr, Samstag, 10:00 bis 13:00 und 15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 9:30 bis 12:30 Uhr
- Kursgebühr:** 240 €. Bei verbindlicher Anmeldung (Zahlungseingang bis zum 01.12.2026) ermäßigt sich die Teilnahmegebühr auf 210 €.
Die Fortbildung umfasst insgesamt 12 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
- Anmeldung:** Anmeldung unter sander@zfakt.de oder telefonisch 0761 88793575