



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 2024

Kursreihe mit 6 Wochenenden à 12,5 Stunden. Gesamt 75 Stunden à 60 Minuten.

- Termine:** 26. - 28. Januar, 15. - 17. März, 17. - 19. Mai, 26. - 28. Juli,
13. - 15. September und 15. - 17. November 2024
- Zeiten:** 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
- Leitung:** Kirsten Sander und Kolleg:innen
- Ort:** Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg
- Kosten:** 220 € pro Wochenende bei Einzelanmeldung oder
1.200 € für die gesamte Reihe (200 € pro WE)
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich schriftlich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn, für das gewünschte Wochenende an. Mit Eingang der Kursgebühr ist der Platz im Kurs verbindlich reserviert.

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 bieten, 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 6 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 schaffen. 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, 26. - 28. Januar 2024: «Füße/Beine: Stabile Wurzeln»

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 erarbeiten uns anschließend die Beine. So bauen wir ein Empfinden von Stabilität und Verwurzelung im unteren Körperraum auf. Wir entdecken, wie sich das auf unseren Stand, auf unsere Balance, auf unser Lebensgefühl auswirkt. Die Bäume sind unser Vorbild, denn der Baum wächst erst dann in die Höhe, wenn er gut in der Erde verwurzelt ist.



2. WE, 15. - 17. März 2024: «Beckenboden Erleben/Beckenkraft»

An diesem WE lernen wir unser Becken kennen, dass die Basis für die Wirbelsäule bildet und eine zentrale Bedeutung für die Aufrichtung hat. Zusätzlich entdecken wir unseren Beckenboden mit seinen verschiedenen Schichten. Der Beckenboden, als unser innerer Boden und als Gegenspieler des Zwerchfells, ist für die Atmung von großer Bedeutung. Wir kommen mit der vitalen Lebenskraft von Becken und Beckenboden in Kontakt und spielen mit den uns innewohnenden Kräften.



3. WE, 17. - 19. Mai 2024: «Sich Tragen lassen»



An diesem Wochenende ruhen wir uns ein wenig auf der bis jetzt entstandenen Basis aus: Wir üben zum einen mit dem Yoga-Tuch und zum anderen viel am Boden. Wir sorgen für Entspannung und Wohlbefinden und lassen uns mehr und mehr vom Tuch und 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...

4. WE, 26. - 28. Juli 2024: «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 erleben. Wir suchen nach einer entspannten Haltung und erfahren womöglich gar Rückhalt?

**5. WE, 13. - 15. September 2024:
«Balance und Gleichgewicht»**

Mit dem Bewusstsein für unsere Basis und für unsere Wirbelsäule 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.



**6. WE, 15. - 17. November 2024:
«Schultern/Arme: Die Flügel ausbreiten»**

An diesem WE ist der obere Körperraum an der Reihe: Wir beschäftigen uns mit dem Aufbau von Brustkorb, Armen, Schultern, Hals und Kopf. Wenn sich Anstrengung und Verspannungen lösen können, wenn Schultergürtel und Kopf spielerisch ihren Platz gefunden haben, dann entdecken wir die vielfältigen Möglichkeiten des persönlichen Ausdrucks. Allmählich entsteht genug Leichtigkeit die Flügel auszubreiten.



Die Kursreihe richtet sich an Alle, die sich für die Atem- und Körpertherapie interessieren und die sich vom Thema «Vertrauen ins Leben» angesprochen fühlen.

Die einzelnen Wochenenden ermöglichen überwiegend praktisches Üben zur Selbsterfahrung und für die persönliche Entwicklung. Es wird den Teilnehmenden ein Grundgerüst an Körper-, Atem- und Bewegungsübungen vermittelt, so dass es ebenso möglich ist, die Kurse zu nutzen, um sich in der Atem- und Körpertherapie zu den einzelnen Themen fortzubilden.

Die 75 Stunden der Gesamtreihe, mit zusätzlich 5 Einzelbehandlungen, entsprechen den Voraussetzungen zur Teilnahme an der Ausbildung für Atem- und Körpertherapie am Zentrum für Atem- und Körpertherapie und dienen dazu unsere Arbeit kennenzulernen und eine Entscheidung bezüglich der Ausbildung treffen zu können.