

Zürich, im September 2018

Kursausschreibung "Fortbildung im Erfahrbaren Atem"

2019

Ziel: Fortlaufende Fortbildung im Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf. Erweiterung und Vertiefung der atemtherapeutischen Kompetenz sowohl für die Gruppenarbeit wie auch für die Einzeltherapie.

Die Stunden entwickeln sich und sind das Werk aller Anwesenden. Es geht nicht um eine äussere Leistung sondern um den Versuch, die innere Welt zu erfahren und auszudrücken.

Besonderes Anliegen sind mir folgende **Kursinhalte:**

Die Vertiefung der Grundlagen des Erfahrbaren Atems sowie Themen, die Ilse Middendorf in den letzten Jahren beschäftigten – u.a. Schmiegen, Ruhe, Dialog und Begegnung, Ver-Antwortung. Der Vokalatemraum, die Stimme – die grosse menschliche Kraft und ihre Wirkung. Atem erleben heisst unmittelbar in der Gegenwart sein, in den Moment eintauchen. Wir entdecken, was uns daran hindert und können so Einfluss nehmen auf unsere Haltung und fördern unsere Fähigkeit, anwesend zu sein und in Gelassenheit zu leben. Neu fliesst auch meine Erfahrung mit der **Feinmotorik** und der **Hirnentwicklung** ein (Neuroscanbalance).

Mein Anliegen ist die Umsetzung der Atemerfahrung im beruflichen und privaten Alltag. Wie wenden wir das Erfahrene an, was setzen wir konkret um?

Die **Planung 2019:**

19. Januar, 23. Februar, 13. April, 25. Mai,
6. Juli, 7. September, 2. November, 7. Dezember 2019

Die **Zeiten:** Samstags, jeweils 9.30 - 13.00 Uhr, 3 Std.

Der **Kursort:** Atempraxis Ursula Wick, Schiffplände 22, 8001 Zürich
(vom HB 10 Min zu Fuss oder Tram 4 oder 15 bis Helmhaus)

Die **Kurskosten:** Fr. 120.- pro Kurs
Bei Anmeldung bis Ende 2018 für mindestens 4 Samstage Fr. 110.- pro Kurs

Die **Abmachung:**

Bei Absage bis 4 Wochen vor einem Kurstag entsteht ein Unkostenbeitrag von Fr. 30.-, danach ist der ganze Betrag zu bezahlen. Es ist möglich, einen versäumten Kurs an einem anderen Datum vor- oder nachzuholen.

Ich freue mich auf Deine Anwesenheit.

Brigitte