

Zürich, im September 2019

## Kursausschreibung "Fortbildung im Erfahrbaren Atem"

2020

**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 2020:**

11. Januar, 22. Februar, 4. April, 6. Juni, 5. September, 7. November 2020

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

Der **Kursort:** Atempraxis Ursula Wick, Schiffflände 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 2019 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 natürlich möglich, bei vorzeitiger Information (bis 4 Wochen vor dem gebuchten Datum), ein Kursdatum zu verschieben.

Ich freue mich auf Deine Anwesenheit.

Brigitte