



# Atem und Biographie – mein Lebensweg, meine Entwicklungsmöglichkeiten

Seminarleitung: Isabella Cianciarulo

NEU!

AFB2

**Jeder Mensch hat eine Geschichte** zu erzählen. Sie ist tief in ihm verankert und wartet darauf, gehört zu werden, auch wenn er sich dessen nicht immer bewusst ist. Wenn man die eigene Lebensgeschichte mit einer Wanderung vergleicht, sind auch hier **Höhen und Tiefen** vertreten. Manchmal **gerät man ganz schön ausser Atem** und weiss vielleicht auch nicht mehr weiter.

Die Beschäftigung mit der persönlichen Biographie kann dazu dienen, die **eigene Identität zu stärken** und den bisherigen Weg besser zu verstehen. Unser individueller Lebenslauf stellt auf eindrückliche Weise einen einzigartigen körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungsweg dar, auf dem es sich immer wieder lohnt, ganz **bewusst innezuhalten** und zu schauen, wo man sich gerade befindet und wie es einem dabei geht.

Im Mittelpunkt der atemzentrierten, biografischen Betrachtungen steht die ressourcenorientierte Selbstbestimmung und **Eigenverantwortlichkeit des Menschen** vor dem Hintergrund seiner Sinn- und Wertewelt. Hierin weist Biographiearbeit eine gewisse Verwandtschaft mit Konzepten der Salutogenese und der Humanistischen Psychotherapie auf. Ausgewählte Aspekte aus der Lebensgeschichte unserer Klient(inn)en mit ihnen zu thematisieren, kann sehr hilfreich sein, damit sie ihren **Lebensweg und ihr Werden besser verstehen** und annehmen können. Frühere Erlebnisse, aber auch gegenwärtige Lebensthemen oder Krisen, können so bearbeitet und bewältigt werden. Brachliegende Ressourcen und bisher nicht wahrgenommene Freiräume sind wieder erkennbar und machen unseren Klient(inn)en bewusst, dass die eigene Lebensgeschichte auf weiten Strecken mitgestaltbar ist.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, im Eigenprozess verschiedene Techniken selbst anzuwenden, welche direkt **in den Praxisalltag einfliessen** können. Malend, schreibend, in Gesprächen und mit verschiedenen Atem- und Körperinterventionen beschäftigen wir uns mit selbstgewählten Lebensetappen.

Für den Besuch des Seminars sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Mitzubringen sind** entweder Kopien von drei Fotografien/Bildern oder kleinere Gegenstände, zu denen ein emotionaler Bezug besteht und die aus der Kindheit, der Vergangenheit und der Gegenwart stammen.



**Wann:** Freitag, 26. April 2019, 09.15-18.30 Uhr (Dauer: 8 Stunden)

**Wo:** IKP Zürich

**Wer:** Isabella Cianciarulo, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmer(innen)

**Kosten:** CHF 290.–