

# Persönlichkeitsbildung - Weiterbildung

## «Achtsam-Sein»

### auf Körperempfindung, Atmung und Seele

Alle reden vom Atem. Dies obwohl «ES» in Ihrem Körper selbstverständlich atmet! Weshalb ist es trotzdem so wichtig «WIE» Sie atmen?

Weil die Atmung auf alles was Sie spüren, fühlen, denken, und machen, reagiert.

- Erfahren Sie, welche grosse Bedeutung jeder einzelne Atemzug, d.h. der Einatem, der Ausatem und die Atempause für Ihre körperliche und seelische Gesundheit hat.
- Lernen Sie wie ein gesunder Atemrhythmus Sie in jedem Moment Ihres Lebens optimal unterstützt, Ihr Immunsystem und Ihre psychische Widerstandskraft stärkt.
- Lassen Sie sich überraschen, wie das Zurückerobern Ihres (zu)gelassenen, eigenen Atemrhythmus in Ihrem Leben Ruhe und Gelassenheit bewirkt.
- Erleben Sie, dass Sie in sich selbst viel mehr beeinflussen können, als Sie wissen oder glauben.

Freuen Sie sich auf «**Atemmeditation**», auf «**Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt**», auf «**Bewegung**» im Sitzen, Stehen und Liegen, auf «**Ton und Stimme**» und auf Sequenzen in «**Atembehandlung im Liegen**».

Freuen Sie sich auf die Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen und Ihrer Lebensfreude für Ihre alltäglichen Anforderungen.

Freuen Sie sich auf die Entwicklung von Vertrauen in ihre Entscheidungskräfte, um neue Wege zu gehen.

Dieses Seminar richtet sich an interessierte Menschen, welche vertieft Ihren Atem und dessen Kräfte kennenlernen und erfahren möchten. Es ist ausserdem als Weiterbildung für Therapeuten aller komplementär-therapeutischen Methoden sowie anderweitigen therapeutischen Berufe geeignet. Ebenso sind Menschen angesprochen, welche an einer atemtherapeutischen Ausbildung interessiert sind.

**Das Seminar wird als Weiterbildung bestätigt**

# Persönlichkeitsbildung - Weiterbildung

Beginn und Dauer: 03. Juni 2023 bis 13. April 2024

Daten: 03.06.2023, 08.07.2023, 19.08.2023, 23.09.2023, 04.11.2023, 06.01.2024,  
02.03.2024, 13.04.2024

Zeiten: Jeweils Samstag: 09.30 - 17.30 Uhr

Kosten: CHF 1'728.--

Dozentinnen:

## **Livia La Rocca**

- dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam/dipl. AFA®
- «KomplementärTherapeutin» mit eidg. Diplom
- eidg. Fachausweis Ausbilderin
- Burnout Syndrom und Antistress Therapeutin/Beraterin, Zertifikat Paracelsus München D
- Supervisorin Komplementärtherapie, von OdA KT zugelassen
- EASE Somatic Experiencing Practitioner (SEP)

## **Yvonne Zehnder**

- dipl. Atemtherapeutin/Atempädagogin Middendorf sbam
- Visionäre Craniosacral Arbeit
- «KomplementärTherapeutin» mit eidg. Diplom
- Supervisorin Komplementärtherapie, von OdA KT zugelassen
- Erwachsenenbildnerin KAEB

Kursort: Stadt Zürich oder Thalwil je nach Teilnehmeranzahl

**Anmeldung:** [zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch) **Tel. 079 629 64 21**

Auskunft: [info@atempraxis-larocca.ch](mailto:info@atempraxis-larocca.ch) Tel. 078 667 20 97  
[zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch) Tel. 079 629 64 21

# Persönlichkeitsbildung - Weiterbildung

## SEMINARTHEMEN 2023 / 2024

NR.	SEMINAREINHEIT	DATUM
1	Die Entdeckung der einzelnen Atemphasen des eigenen Atemrhythmus.	03.06.2023
2	Das Bewusstwerden der einzelnen Atemphasen des persönlichen Atemrhythmus und den Zusammenhang mit der eigenen Biografie erkennen.	08.07.2023
3	Die Bedeutung der Sammlungskraft der dadurch entstehenden Atemkraft und deren Wirkung zu persönlichen Veränderungsprozessen zulassen. Den persönlichen Ressourcenaufbau durch die Entwicklung der Achtsamkeit erarbeiten.	19.08.2023
4	Die Wirkung der Körperbewegung auf den Atemrhythmus und die Atembewegung kennenlernen. Erleben und Geschehen lassen der inneren Führung und dessen Bedeutung im Alltag.	23.09.2023
5	Die Zentrierung der aufgebauten Atemkräfte zur Körpermitte. Die innere Mitte und Balance erarbeiten und finden. Die daraus resultierende seelische Gelassenheit im Alltag integrieren.	04.11.2023
6	Die Unterscheidung und Differenzierung von Gefühl, Empfindung und Gedanken kennenlernen, den inneren Dialog entstehen lassen.	06.01.2024
7	Selbstbehandlungsmöglichkeiten: Die gerichteten Atemkräfte, die Lebensrichtung entdecken. Den inneren Ressourcen, Selbstregulations- und Selbstheilungskräften des Atems vertrauen.	02.03.2024
8	Entfalten der vollen eigenen seelischen, körperlichen und geistigen Kräfte. Die Gestaltung der Zukunft und des eigenen Wegs.	13.04.2024