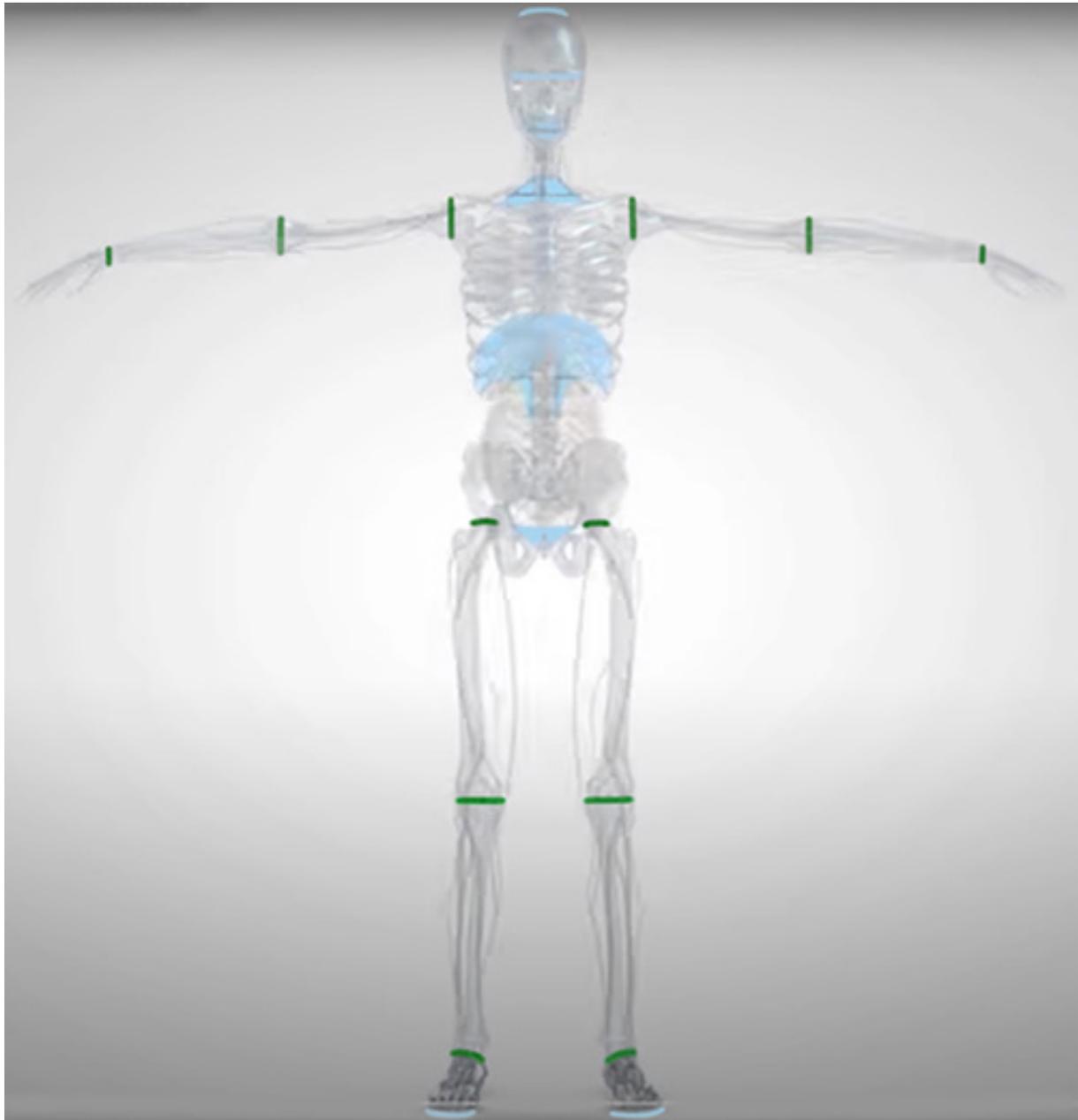


## Online – Halbtageskurs inkl./exkl. 2 Videos: Ganzheitliches Atemerleben® mit Fokus auf Gelenken und Diaphragmen

2. Dezember 14:00 – 17:15



Dieser Halbtageskurs findet per Zoom-Video-Konferenz statt und besteht aus zwei Übungseinheiten. In der ersten Übungseinheit werden die Gelenke der Extremitäten und in der zweiten Übungseinheit sieben Diaphragmen angesprochen. Ziel der einfach auszuführenden und zugleich wirkmächtigen Übungen wird sein, die Durchlässigkeit der Gelenke und die freie Schwingungsfähigkeit aller Diaphragmen zu fördern und damit mehr Bewegungsfreiheit, einen vitalen und flexiblen Atem sowie Zugang zum vollen Energiepotenzial und ganzen Gefühlsspektrum zu erhalten und beides auch in Stabilität halten zu können.

Die Gelenke werden in der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben® als wichtige Übergänge, Verbindungen und Schlüsselstellen für Durchlässigkeit gesehen. Mehr Durchlässigkeit ermöglicht einerseits dem Atem, sich ungehindert auszubreiten und andererseits mehr Bewegungsfreiheit. Dadurch kann sich evtl. auch im Körperinneren gehaltene Energie ausbreiten und Bewegungsimpulse können frei umgesetzt werden.

Diaphragmen (Querstrukturen im Körper) trennen und verbinden zugleich verschiedene Körperräume. In optimalem Zustand schwingen sie synchron miteinander – sie bewegen sich alle gemeinsam beim Einatmen hinunter und beim Ausatmen hinauf. Schwingt ein Diaphragma bei dieser konstanten Bewegung nicht mit, schränkt es die Schwingungsfähigkeit der darunter- und darüberliegenden Diaphragmen mit ein. Kommt ein Diaphragma dagegen wieder mehr ins Schwingen, entsteht mehr Kohärenz im Diaphragmensystem und oft auch im gesamten Organismus. In vielen Atemlehren wird in erster Linie mit dem Diaphragma abdominale (Zwerchfell) als Hauptatemmuskulatur und dem Diaphragma pelvis (Beckenboden) gearbeitet. Dabei geht es sowohl um das Stärken dieser Strukturen für einen vitalen Atem als auch das Fördern der Elastizität, Flexibilität und letztlich Schwingungsfähigkeit für einen freien, flexiblen Atem. In diesem Halbtageskurs werden wir mit sieben Diaphragmen – zervikothorakalen Diaphragma, Zwerchfell, Beckenboden, Schädelbasis, Tentorium cerebelli, Schädeldach und Fußsohlen – arbeiten. Die freie Schwingungsfähigkeit aller Diaphragmen ermöglicht einen freien, flexiblen und vitalen Atem und Zugang zum vollen Energiepotenzial und ganzen Gefühlsspektrum.

Da viele (vor allem traumatisierte) Menschen meist unbewusst versuchen, mit Hilfe der Gelenke und Diaphragmen ihre intensiven Erregungs- und Energiezustände sowie Gefühle zu kontrollieren, ist es wichtig, dass Sie in diesem Kurs selbstverantwortlich darauf achten, dass sich bei diesen Übungen nicht zu viel Energie ausbreitet oder zu viele oder gar überwältigende Gefühle zeigen. Sie können jederzeit eine oder mehrere Übungen auslassen oder stattdessen eine vorhergehende wohltuende Übung wiederholen und damit sich selbst regulieren.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Dieser Halbtageskurs ist offen für alle, d. h. es bedarf keiner Vorerfahrung in dieser Arbeit, aber eine gute Selbstregulationsfähigkeit ist ratsam. Obwohl die Übungen sehr einfach auszuführen sind, sind sie sehr wirkungsvoll. Diese Arbeit mit Gelenken und Diaphragmen kann sehr viel in Fluss bringen, was einerseits für viele Menschen sehr wohltuend und erleichternd ist und andererseits für Menschen mit unbearbeitetem traumatischem Hintergrund und keiner oder wenig Selbstregulationsfähigkeit zu viel sein kann.

Außerdem benötigen Sie einen Computer, ein Laptop oder Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie einen Internetzugang und möglichst aktuellen Internetbrowser. Sie bekommen am Tag vor dem Kurs einen Link für den Einstieg zur Videokonferenz mit Zoom per E-Mail zugesandt. Bei Bedarf kann ich mit Ihnen vorher auch den Einstieg in die Video-Konferenz üben.

**Kurszeiten:** Samstag 14:00 – 15:30 und 15:50 – 17:15 Uhr

**Kursort:** am besten in einem ungestörten Raum mit guter, stabiler Internetverbindung.

**Videos:** Die Videos vom Kurs erleichtern Ihnen später selbstständig weiter zu üben. Nach den Zoom-Video-Konferenzen dauert es ca. zwei bis drei Wochen, bis die Videos bearbeitet und auf die Website gestellt sind. Dann stehen sie Ihnen zeitlich unbegrenzt zum selbstständigen Üben per Streamen über die Video-on-Demand-Seite zur Verfügung. Entscheiden Sie selbst, ob Sie diesen Kurs inklusive oder

exklusive der Videos buchen wollen und kreuzen dies entsprechend bei der Anmeldung an.

**Kursbeitrag inkl. 2 Videos:** 64,– EUR

**Kursbeitrag exkl. 2 Videos:** 54,– EUR

**Anmeldung:** [Online](#) durch Ankreuzen der Variante entweder inkl. oder exkl. Videos. Bitte überweisen Sie anschließend den entsprechenden Kursbeitrag, Verwendungszweck: Halbtageskurs Gelenke und Diaphragmen.

**Norbert Faller**

Atemtherapeut Middendorf bzw. Ganzheitliches Atemerleben®, Heilpraktiker und Europäisches Zertifikat für Psychotherapie, Atempsychotherapie, Somatic Experiencing® Practitioner, Hakomi®-Therapeut

**PRAXIS** Trazerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien, Österreich

**TELEFON** +43 699 12381056

**E-MAIL** [info@norbert-faller.com](mailto:info@norbert-faller.com) **WEB** <https://www.norbert-faller.com>

**Ganzheitliches Atemerleben® stärkt wirkungsvoll Gesundheit und Persönlichkeit**