

Online – Halbtages-Mittelstufenkurs inkl./exkl. 2 Videos: Ganzheitliches Atemerleben® mit Fokus auf Organen, Kurs 1

27. Januar 14:00 – 17:15



Bildquelle: www.MedicalGraphics.de“ (CC BY-ND 4.0 DE)

Dieser Halbtages-Mittelstufenkurs findet per Zoom-Video-Konferenz statt und besteht aus zwei Übungseinheiten. In der ersten Übungseinheit werden die Organe des Beckens und Unterbauches – Geschlechtsorgane, Blase, Dick- und Dünndarm – und in der zweiten des Brustkorbes – Lungen und Herz – angesprochen und in ihren natürlichen Funktionen unterstützt. Die Bewegungsfähigkeit und Durchlässigkeit der Organe werden gefördert. Dadurch kann sich die Atembewegung auch über die Organe und nicht nur die Muskulaturen im Körper ausbreiten und das Atmen freier und spezifischer erlebt werden. Die Organe und auch alle Bewegungen bekommen mehr Gewicht, Raum, Volumen und Fülle – sie werden gewichtiger, raumgreifender und gehaltvoller.

Mit dem Atem können die Organe auf spezielle Weise angesprochen werden. Sie richten die Aufmerksamkeit auf das jeweilige Organ und entweder lassen Sie mit Hilfe eines Bildes den Atem sanft, wie einen Windhauch durch das jeweilige Organ wehen oder es von der Atembewegung direkt bewegen. Dieser Vorgang erfordert Achtsamkeit und Hingabe. Dadurch kann jedes Organ, aber auch der dabei entstehende Atem in einer spezifischen Qualität erlebt werden, begleitet von Leichtigkeit und Wohlgefühl.

Diese Arbeit mit dem Fokus auf den Organen hat weitere vielfältige positive Wirkungen:

- Sie eröffnet einen Zugang zu innerer Fülle und Lebendigkeit.

- Sie löst angespannte und hochgezogene Organe – speziell bei Menschen, die unter Stress und/oder Trauma leiden. Die Organe erhalten spürbar mehr Gewicht, Raum und Volumen, insbesondere die Bauchorgane. Diese sinken tiefer in die Beckenschale hinein und werden von ihr getragen. Das verbessert den Bodenkontakt und sorgt für ein angenehmes Gefühl von Erdung. Häufig kann sich das Zwerchfell dadurch tiefer absenken und wieder freier schwingen und sich sogar eine paradoxe Atmung umstellen. Die nach-innen-gerichtete Spannung im gesamten Bauchraum kann sich oft zum ersten Mal graduell lösen und damit eine Empfindung für Raum in diesem Bereich entstehen (Faller 2003, Trauma und Atemarbeit).
- Störungen im Magen-/Darmbereich aber auch in anderen Organen werden gemildert oder gar gelöst.
- Sie fördert Wohlspannung in den Organen und lässt sie ihre richtige Lage einnehmen, wodurch die Körperhaltung positiv beeinflusst und das Muskel- und Skelettsystem entlastet werden.
- Sie ermöglicht den Organen, lebendig zu schwingen. Dadurch verändert sich die Qualität aller Bewegungen – sie werden gewichtiger, raumgreifender, gehaltvoller und bekommen mehr Volumen und Fülle. Dies gilt auch für den ganzen Menschen. Alles kann bedeutungsvoller werden (Faller 2003).
- „Der parasympathische Teil des Nervensystems wird aktiviert sowie der sympathische gebremst – tiefere Ruhe und Entspannung werden möglich“ (Faller 2003, S. 42).
- „Organe sind Gewebe, in denen verarbeitet und gespeichert wird. Im Body-Mind Centering® bezeichnet man die Organe als Ort der Erinnerung an die inneren Reaktionen auf die persönliche Geschichte. Somit kann die Organarbeit eine große Unterstützung darstellen in der Verarbeitung persönlicher Erlebnisse und der dazugehörigen Gefühle“ (Faller 2003, S. 42).

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Voraussetzungen für die Teilnahme an Mittelstufenkursen in der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben® sind die Fähigkeiten, sich gut sammeln und differenziert empfinden zu können sowie den Atem bewusst wahrnehmen zu können. Deshalb empfehle ich, dass Sie mindestens 14 Übungseinheiten à 1,25 oder 1,5 Zeitstunden in Grundstufenkursen besucht haben, bevor Sie einen Mittelstufenkurs absolvieren.

Außerdem benötigen Sie einen Computer, ein Laptop oder Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie einen Internetzugang und möglichst aktuellen Internetbrowser. Sie bekommen am Abend 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 weiterzuüben. 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 (Frühbucher*in-Preis 60,- EUR bei Anmeldung und Überweisung zwischen 1. und 5. Januar und Vielbucher*in-Preis 56,- EUR für all jene, die 2023 einen oder mehrere Kurse mit mindestens 12 Zeitstunden besucht haben).

Kursbeitrag exkl. 2 Videos: 54,– EUR (Frühbucher*in-Preis 50,– EUR bei Anmeldung und Überweisung zwischen 1. und 5. Januar und Vielbucher*in-Preis 46,– EUR für all jene, die 2023 einen Kurs oder mehrere Kurse mit mindestens 12 Zeitstunden besucht haben).

Anmeldung: [Online](#) durch Ankreuzen der Variante entweder inkl. oder exkl. Videos. Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag frühestens ab 1. Januar 2024, Verwendungszweck: Halbtages-Mittelstufenkurs Organe, Kurs 1.

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 **WEB** <https://www.norbert-faller.com>

Ganzheitliches Atemerleben® stärkt wirkungsvoll Gesundheit und Persönlichkeit