

# Atem und Heilung

## Wesentliches

Atem ist Urbewegung des Lebens, die uns nach innen und außen mit allem verbindet. Jede seelisch-geistige Regung, jede körperliche Erfahrung zeigt sich zuerst im Atem. In der empfindungsbewussten Hinwendung zu diesem Prozess vermag sich Festgehaltenes zu lösen und wieder in den Fluss zu kommen. Wir können den uns eigenen, sich stets im Wandel befindenden Atemrhythmus entdecken, Atemräume können sich verändern und neu entstehen, und wir dringen tiefer ein in das uns eigene Zusammenspiel von Atmung, Bewegung, Fühlen und Denken. Durch das Ankommen im eigenen Atem entsteht Vertrauen in die Existenz. Darin liegt Heilkraft, die zur Gesundheit im eigenen Lebensprozess beizutragen vermag und unsere Haltung gegenüber Erkrankung verändert.

## Arbeitsweise

Das Seminar arbeitet auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems nach Middendorf. Visualisierungen in Schrift und Bild können einbezogen werden. Das Seminar ist geprägt vom eigenen Tun. Praktische Übung wird ergänzt durch das Teilen von Erfahrungen, Austausch und Reflexion.

## Themen

- \* Lösung von Festgehaltenem
- \* Mein eigener Rhythmus im Atem
- \* Entstehen von Vertrauen und Heilkraft
- \* Aufbau von Einklang: der ganzheitliche Atemprozess - körperlich-seelisch-geistig

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Menschen in therapeutischen und auch künstlerischen Berufen. Es geht um die Vertiefung eigener leib-seelischer Erfahrungen und die Erweiterung der Grundlagen des beruflichen Handelns.

## Unterrichtszeiten

Samstag, den 25.04.26, 10.00 -13.00 und 14.30-17.00

Sonntag, den 26.04.26, 10.30 -13.00 und 14.30-16.00

## Ort

Musikatelier Mehrklang, Bruggerstr.37, 5400 Baden

**Anmeldeschluss** 31.3.2026 unter [info@atemplautbewegung.de](mailto:info@atemplautbewegung.de) oder 0049-1773040630. Kosten 260 Franken (10 Unterrichtseinheiten à 60 Min). Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt.

## Seminarleitung

Nele Wasmuth, zertifizierte Atemtherapeutin® nach Ilse Middendorf, systemische Ausbildung, gestalt- und kunsttherapeutische Ansätze, langjährige internationale Erfahrung in Projektarbeit, Beratung und Therapie.