

Fortbildung

## **A1 Atemseminar: Subtile Erschöpfung und die Frage nach innerer Balance**

Ein Beruf, der menschliche Zuwendung verlangt, fordert eine besonders gute Selbstversorgung, um dieser Aufgabe gerecht werden zu können und selbst gesund zu bleiben. Die Bewegung bei der „Atemarbeit nach Middendorf®“ lockt den Atem, Festgehaltenes wird wieder gelöst, ein erleichtertes Aufatmen befreit das Brustbein, den Rücken und nach und nach alle Körpergegenden. Dieser Tag dient der mentalen, seelischen und körperlichen Erholung.

### **Inhalte**

- Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen
  - soziale, körperliche und seelische Erschöpfung
  - Der „Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf®
  - Erholende Atemübungen für Trainer/innen, Kursleitende und für den persönlichen Alltag
- 

### **Zielgruppe**

Übungsleitende, in der Betreuung/Pflege Tätige sowie alle Interessierten

---

### **Termine:**

01.04.2025 (Dienstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

120,- Euro

---

### **Kursleitung**

Bettina Sawall, Sozialwissenschaftlerin M.A., Atemtherapeutin nach Middendorf®

---

### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67