

## Atemtherapeut(in)/Atempädagoge(-in)

Ausbildung Nr.: 221-1 / 222-2

Dauer: 2 Intensivwochen

Termine: Nr. 221-1: 27. Juni - 09. Juli 2011  
*Montag bis Samstag, jeweils 8:00 – 18:00 Uhr*

Nr. 222-2: 18.- 30. Juni 2012  
*Montag bis Samstag, jeweils 8:00 – 18:00 Uhr*

Teilnahmegebühr: Euro 2.100,- / ermäßigt Euro 1.680,-  
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Voraussetzungen: Offenheit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Bereitschaft zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes, Mindestalter 24 Jahre; Schulabschluss Die Ausbildung richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in psychologischen, therapeutischen, medizinischen, heilpraktischen, pflegenden oder helfenden Berufen oder langjähriger Erfahrung in fernöstlichen Entspannungsverfahren (z. B. Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Meditation).

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt.  
Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden.

Sonstiges: Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.

Veranstaltungsort: IEK-Ausbildungszentrum, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin

## Atemtherapeut(in)/Atempädagoge(-in)

### Ziel

Die Teilnehmer(innen) erwerben die Qualifikation zur Anleitung von und therapeutischen Intervention bei Personen mittels wissenschaftlich fundierter Atemtherapietechniken. Die Atemtherapie beinhaltet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Pädagogik und findet ihren Einsatz in der Prävention und in medizinisch-psychologischen Arbeitsfeldern. Dabei stammen die Erkenntnisse und Einflüsse nicht nur aus dem westlichen Kulturkreis, sondern auch aus den ost-asiatischen Heilberufen.

### Aus dem Inhalt

- Anatomische und physiologische Grundlagen in der Atemtherapie
- Grundlagen der Psychologie und therapeutische Interventionstechniken mittels verschiedener Atemtechniken:
  - Wahrnehmung der Atembewegung
  - Techniken des Ausatmens
  - Techniken des Einatmens
  - Haltung und Atmung
  - Bewegung
- Krankheitsbilder aus der Sicht der modernen Atemtherapie
- Die aktuellen Theorien, Methoden, Menschenbilder und Techniken der Atemtherapie,
- Verschiedene Modelle:
  - Ganzheitlich-integrative Atemtherapie
  - Reflektorische Atmung
  - Integrative Atmung
  - Holotrope Atmung
    - Theoretischer Hintergrund, Geschichte des Holotropen Atmens
    - Anwendungsmöglichkeiten, Rahmen des Holotropen Atmens
    - Vorbereitung und Durchführung Holotroper Atemsequenzen
    - Lösung von tiefen, festsitzenden, verdrängten Gefühlen
    - Nach-Versorgung
    - Selbsterfahrung mit Holotropen Atemeinheiten
    - Gegenseitige praktische Anwendungsübungen mit anschließendem Gruppen- und Einzelcoaching sowie Supervision
    - Weiterführende Begleitungsmöglichkeiten nach Holotropen Atemsitzungen
- Einführung in Yoga und alternative Atemtechniken
  - Theoretischer Hintergrund, Geschichte der fernöstlichen Atemtechniken
  - Anwendungsmöglichkeiten, Rahmen der fernöstlichen Atemtechniken
  - Die verschiedenen Atemformen:

- Beobachtung der Atmung
  - Kontrollierte Atemtechniken
  - Dynamisches Feueratmen - Kapalabhati
  - Nasenwechselatmung - Anuloma Viloma (Wechselatmung mit Bandhas)
  - Yoga-Atmung - Pranayama (Bauch-, Brust- und Lungenspitzenatmung)
  - Vollständige Yoga-Atmung zur Auflösung von Energieblockaden (liegendes, sitzendes und gehendes Pranayama)
  - Atem-Klang-Übung (Pranava AUM)
  - Ujjayi-Atemtechnik
  - Kundalini-Atemtechnik
  - Licht-Atemübung
- Meditation und Atmung
  - Atemtechniken aus dem Qi Gong
- Wirkweisen regelmäßigen Atemtrainings - Einbettung in das Alltagsleben
  - Sensibilisierung und Wahrnehmungsveränderungen
  - Aufdecken von abwehrmechanistischen Strukturen
  - Anamneseverfahren, Kommunikations- und Interviewtechniken
  - Praxis, Selbsterfahrung
  - Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
  - Durchführung und Gestaltung von atemtherapeutischen Seminaren
  - Therapieeinzel Sitzungen
  - klientenzentriertes Einzelcoaching
  - Anwendung von Equipment
  - Berufskunde, Berufsfeld (Beratung, Betreuung, Therapie, Medizinische Therapie und Gesundheitsberatung)
  - Rechtliches zum Therapeutenberuf

### **Aus dem Methodenteil**

In der Ausbildung wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung eine Wissensbasis zu den aktuellen Atemtechniken geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben Elemente aus den unterschiedlichen Verfahren. Die Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre therapeutische Relevanz hin geprüft. Die gelernten Methoden werden didaktisch von den Teilnehmer(inne)n umgesetzt und gemeinsame Therapieansätze generiert. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer von den Teilnehmenden selbst entwickelten Seminareinheit. Therapieeinzel Sitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Therapeut(inn)en geübt und supervidiert. Gemeinsam werden die gelernten Atemverfahren zur Anwendung gebracht.