

Vertiefung in der Atemtherapie II - Fernöstliche Atemtechniken

Ausbildung Nr.: 821-0/822-1

Dauer: 1 Wochenende

Termine: Nr. 821-0: 27. - 29. August 2010
Nr. 822-1: 26. - 28. August 2011

Freitag 9 - 17, Samstag 13 - 21 und Sonntag 10 - 18 Uhr

Teilnahmegebühr: Euro 400,- / ermäßigt Euro 320,-
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Voraussetzungen: Therapeutische Qualifikation (z. B. Atemtherapeut(in) oder vergleichbare Ausbildung).

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt.
Die erworbene Qualifikation ergänzt und erweitert eine vorhandene Grundausbildung. Als solche kann sie 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.

Vertiefung in der Atemtherapie II – Fernöstliche Atemtechniken

Ziel

Viele Therapeut(inn)en möchten vertiefende Praxiserfahrungen sammeln. Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation zur vertiefenden Anleitung von Personen in Atemtherapie mittels der fernöstlichen Atem-techniken aus Yoga, Meditation und Qi Gong. Die Übungen führen dazu, dass man sich seiner Atmung bewusst wird und lernt, sich zu entspannen und loszulassen. Die Atmung hat sowohl eine physische als auch eine energetische Reinigungsfunktion.

Aus dem Inhalt

- 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 (Bauchatmung, Brustatmung, Lungenspitzenatmung)
 - Vollständige Yogaatmung 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
- Selbsterfahrung mit fernöstlichen Atem-Einheiten
- Gegenseitige praktische Anwendungsübungen mit anschließendem Gruppen- und Einzelcoaching sowie Supervision

Aus dem Methodenteil

Neben den wichtigen Selbsterfahrungsanteilen und dem Erlernen der verantwortungsbewussten und qualifizierten Durchführung fernöstlicher Atemsitzungen werden detailliert Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode aufgezeigt.