

Ich lade Sie herzlich ein
zu diesem Seminar aus der Reihe
„Psychotherapeutische Atemarbeit“:

Atem - & Meditation

Ich freue mich darauf, Sie ein Stück
auf Ihrem Weg zu begleiten.

Stefan Bischof

Aktuelle Informationen über das Kursangebot unseres
Instituts in Freiburg i. Br. erhalten Sie hier:

Stefan Bischof



Institutsleiter

Atemtherapeut AFA/SBAM,
Atempsychotherapie AFA®
Körperpsychotherapie DGK
European Certificate for Psychotherapy ECP
HP für Psychotherapie

Kontakt:

Lise-Meitner-Str. 10d
D-79100 Freiburg i. Br.
Fon +49 (0)761 33950
Fax +49 (0)761 33960
kontakt@atempsychotherapie.de
www.atempsychotherapie.de



Bildlizenzen: 34874275© Friedberg - Fotolia.com

Atem & Meditation

**Donnerstag – Samstag
21.-23. November 2024
in Linz**



mit

Stefan Bischof

Atem & Meditation

**Intensiv-Seminar:
Donnerstag – Samstag,
21. - 23. November 2024**

- Hintergrund

Hingabe braucht Mut. Ein Mensch mit Selbst-Bewusstsein, mit ICH-Kraft, findet diesen Mut leichter. Grundlage von ICH-Kraft ist das Verankert-Sein in der eigenen Körperlichkeit, sowie eine gute Atemkraft als Ausdruck der eigenen Lebenskraft.

In diesem Kurs soll zum einen diese Grundlage durch die Arbeit mit dem "Erfahrbaren Atem" gestärkt werden: Im Wechselspiel zwischen Bewegung und sich selbst zugewandtem Spüren finden wir zu unserem zugelassenen Atem und seiner zentrierenden Kraft.



- Arbeitsweise

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Atem- und Meditationsarbeit zur Stressreduzierung und zur Harmonisierung der vegetativen Vorgänge beiträgt. Schlaflosigkeit, schlechte Verdauung sowie Bluthochdruck können daher reduziert werden – um nur einige Symptome aufzuzählen.

Die bewegte Atemarbeit im Stehen und Sitzen wechselt auf organische Weise ab mit Meditationsübungen auf der Grundlage des Vipassana, deren Ziel die Stärkung der Achtsamkeit ist. Achtsamkeit meint die Fähigkeit, die Dinge wahrzunehmen, wie sie sind und sie so sein zu lassen. Die Stärkung des Ichs und die Schulung der Achtsamkeit ermöglichen echte Hingabe an das Atemgeschehen und an die Dinge, wie sie sind. Meditatives Tönen von Vokalen und das Hören von Gongklängen unterstützen zusätzlich die Öffnung unserer Sinne und unseres Herzens. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit Körperarbeit und Meditation in einer liebevollen Umgebung etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung	Stefan Bischof
Kursort	Bildungshaus Sankt Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz
Termin	Donnerstag – Samstag: 21. – 23. November 2024
Kurszeit	Donnerstag, 18.00 - 21.30h Freitag, 09.30 - 12.00 14.30 - 18.00h 19.00 - 20.30h Samstag, 09.00 - 12.00h
Kurskosten	260,- €, davon € 50.- bei Anmeldung an Hermine Schwarzbauer, IBAN: AT 68 1500 0006 5179 3200, BIC/SWIFT OBKLAT2L, Oberbank Linz Stadthafen.
Kursort	Bildungshaus Sankt Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz <u>Preis excl. Übernachtung:</u> € 157,00 p. P. • 2x Mittagsbuffet • 2x Abendbuffet • 2 x Snack vormittags & nachmittags <u>Preis inkl. Übernachtung:</u> € 297,80 p. P. Leistungen wie oben plus zusätzlich: • 2x Nächtigung: EZ / DZ mit Du/ WC, TV, Radiowecker, Telefon, Fön • 2x reichhaltiges Frühstücksbuffet
Kleidung	Leicht und bequem, Socken oder etwas Warmes an die Füße
Anmeldung	Persönlich oder schriftlich an: Hermine Schwarzbauer Mühlbachweg 7 a A -4050 Traun Tel. 0664/ 5640121, hermine.schwarzbauer@liwest.at