

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
liebe Freunde des Instituts

Die Zeit seit dem letzten Newsletter Ende 22 war sehr intensiv, herausfordernd, beglückend und geprägt von Veränderung. Einmal ging unser Projekt gemeinsam wohnen 2023 zu Ende. Dann kamen im Juli die Zwillinge unseres Sohnes, der bereits im Vauban wohnte und so haben sich neue Prioritäten auf natürlich Weise ergeben. Wir sind im Dezember in unsere Praxis im Freiburg-Vauban umgezogen, in einem Raum ist meine Praxis.

Vorher, im Oktober 23 war ich zum zweiten Mal in Mexiko. Ein Atem- und Mediations-Wochenende fand dort statt sowie intensive Begegnungen mit einer Männergruppe und einer Gruppe von AA-Mitgliedern. Genährt vom Interesse dieser Menschen an Atem und Meditation und ihrer Verpflichtung zu üben, bin ich zurückgekehrt. Seither treffe ich diese Gruppen regelmäßig online, einmal zur Meditation und einmal zur Atemarbeit.

Im Juli 24 wurde ich eingeladen in Frankreich bei einer internationalen „Young Adults“ (18-28 Jahre) - Gruppe Atem+Meditation zu unterrichten. Ganz spontan habe ich zugesagt, denn die junge Generation ist unsere Zukunft. Deren Neugier, Offenheit und Verletzlichkeit haben mich tief beeindruckt und ich habe gelernt, dass ich meine Sprache an die junge Generation anpassen muss.  
Mehr unter <https://www.schooloftheessentialself.org/>

Für die Schweizer KollegInnen: in [Olten](#) hat sich die Arbeit auf Initiative von Katharina Fürst erweitert: am Morgen ist jeweils Supervision, am Nachmittag Fortbildung. An Beidem kann auch einzeln teilgenommen werden. In [Basel und Winterthur](#) laufen die Supervisions-Gruppen weiter wie bisher.

Für die ÖsterreicherInnen findet eine von Atemaustria angeregte fortlaufende [Onlinesupervision](#) statt, zu der ich Euch herzlich einlade.

Die engagierte und tiefgehende Gruppe die sich wöchentlich am Freitag online zum Live-Call des [Onlinekurses in Atem+Meditation](#) trifft, ist auch für mich sehr befruchtend und nährend, eine Gelegenheit für Austausch und Fragen auf unserem Weg.

Seit 2022 hat sich Kirsten Sander für die Wiederbelebung der Arbeitsgruppe Atempsychotherapie im BV-Atem eingesetzt. Inzwischen ist daraus ein neues BVA Zertifikat APT i.A. (in Ausbildung) sowie eine lebendige Arbeitsgruppe mit 42 KollegInnen, regelmäßigen Impulsreferaten und Intervisionstreffen entstanden. Ich möchte alle, die sich für APT interessieren, auch die Kolleginnen aus der Schweiz, herzlich einladen, der Arbeitsgruppe beizutreten. Anmeldungen direkt bei [sander@zfakt.de](mailto:sander@zfakt.de)

An dieser Stelle bedanke ich mich sehr bei allen, die sich für meine Arbeit interessieren! Es fühlt sich gut an, dass ich meine Erfahrungen weitergeben darf und ihr seid für mich wichtige Inspiration für die Weiterentwicklung meiner Arbeit. An dieser möchte ich euch teilnehmen lassen und lade deshalb zu einem Praxisseminar ein mit dem Thema:

### ***Vergangenheit - Zukunft - da Sein***

Darin erforschen wir ganz praktisch den Einfluss der Präsenz in Bezug auf die Zeit. Wie geht es mir, wenn ich mich mit der Vergangenheit oder Zukunft beschäftige? Wie, wenn ich, außerhalb der Zeit, einfach nur da bin? Und wie mache ich das?



*Praxisseminar 2024:*

### **Vergangenheit - Zukunft - da Sein**

**8. - 10. November 24**  
in Freiburg



*Intensivseminar 2024:*

### **Atem + Meditation**

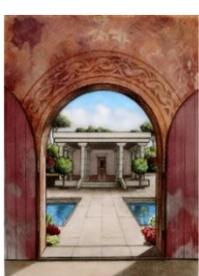
**21. - 23. November 24**  
[in A-4040 Linz](#)



*Tagesseminar 2024:*

### **Atem + Meditation**

**30. November 24**  
am LIKA, CH-5233 Stilli



*Onlineseminar 2024:*

### **Atem + Meditation**

Der Onlinekurs Atem und Meditation mit dem ganzen Inhalt des Buches (63 Videos mit geführten Meditationen) ist eine fortlaufende Gelegenheit zu üben. Wir treffen uns jeweils freitags 17 Uhr online zu einem Live Call für Fragen und den Austausch von Erfahrungen.



Regelmäßige Supervisionsgruppen vorwiegend mittwochs in



[Basel, Olten, Winterthur und online für Zürich und Österreich](#)

Zum aktuellen Thema dieses Gedicht:

**Tom Barrett: "Empty Mind"**

Writing about empty mind is not easy.  
When I have got it, there are no words.  
When the words come, it goes away.

Sitting in anger and fear,  
Mind is full of the past and future.  
Images of catastrophes big and small  
Jostle for a seat at the brain.  
Resentment, incredulity and disappointment  
Slide their way into heart spaces  
Pushing out loving-kindness.  
Equanimity lies in pieces.

Some of us scrape up that slimy  
Emotional stuff and put it in jars  
To carry along with us,  
And then we complain that  
Our load is too heavy.  
We need to put down that  
Lumpy sack of ooze  
And take a breath.

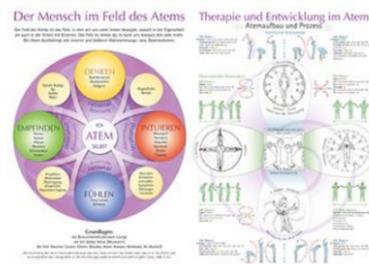
The sage said,  
"I pack no provisions for my long journey—  
Entering emptiness under the midnight moon."  
He did not pack his ego,  
Or his remembrance of self.  
He carried no big plans  
Or regrets of the past.  
Like a wise fool he may have  
Even forgotten to leave.  
While he sits still in darkness,  
The moon travels the sky.

*Stefan Bischof*

**Institut für Atem- & Körperpsychotherapie**

Lise-Meitner-Str. 10d  
D-79100 Freiburg i.Br.  
Tel. 0049 (0)761 33950  
Fax 0049 (0)761 33960  
[info@atempsychotherapie.de](mailto:info@atempsychotherapie.de)  
[www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de)

Telefonische Sprechzeiten:  
Dienstag+ Donnerstag 08:30 - 09:00, 14:30-15:00 h



Kein Interesse mehr an meinen Informationen? [Bitte schreiben Sie zum Austragen eine Mail an Stefan Bischof](#)