



- FACHVORTRÄGE MIT PRAKTISCHER ATEMARBEIT
- SEMINARE UND WORKSHOPS
- EINZELCOACHING/AEMBEHANDLUNG

Meine Leistungen umfassen sowohl Beratung in der Planungsphase als auch Fachvorträge, Inhouse-Seminare sowie Einzelcoaching/Atembehandlung in der Umsetzungsphase. **Organisation:** Je nach gewünschter Fortbildungsintensität und firmeninterner Rahmenbedingungen sind unterschiedliche Durchführungsvarianten möglich. Zum Beispiel:

DURCHFÜHRUNGSVARIANTEN

Variante A

FACHVORTRAG MIT PRAKTISCHER ATEMARBEIT

zum Beispiel im Rahmen von Gesundheitstagen,
Betriebsversammlungen, o.ä.

60 Minuten, oder 2 Seminarstunden á 45 min
Teilnehmer: 12 bis max. 200

Variante B

1-TÄGIGES BASIS-SEMINAR

8 Seminarstunden á 45 min
Teilnehmer: max. 12

Variante C

2-TÄGIGES BLOCKSEMINAR

16 Seminarstunden á 45 min
Teilnehmer: max. 12

Variante F

5-TÄGIGES INTENSIVTRAINING

bestehend aus Basis-Seminar (2 Tage),
Aufbauseminar (2 Tage, im Abstand von 4 - 6 Wochen)
und einem Seminar (1 Tag) zur Auffrischung und
Transfersicherung nach ca. 6 Monaten

insgesamt 40 Seminarstunden á 45 min
Teilnehmer: max. 12

Variante D

3-TÄGIGES INTERVALLSEMINAR

bestehend aus Blockseminar
(2 Tage) und einem Seminar
(1 Tag) zur Auffrischung und Transfersicherung
im Abstand von 4-6 Wochen

insgesamt 24 Seminarstunden á 45 min
Teilnehmer: max. 12

Variante E

FORTLAUFENDES TRAINING

mit 3 Seminarblöcken von jeweils 6 Stunden
im Abstand von jeweils ca. 3 Wochen

insgesamt 18 Seminarstunden á 45 min
Teilnehmer: max. 12

Die Abstimmung der Seminarinhalte mit dem Kunden und umfangreiche Teilnehmerunterlagen sind Bestandteile der Angebote. Bitte nennen Sie mir Ihre Vorstellungen und Wünsche. Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot. Bitte nehmen Sie Kontakt auf unter info@atem-dortmund.de oder telefonisch unter **0231 - 88 22 001**.

Foto: J. Kopka, ©Busche Verlagsgesellschaft GmbH



ATEMBEWUSSTHEIT ALS QUELLE EIGENER RESSOURCEN WIE ICH LERNE, ACHTSAM AUF MEINEN ATEM ZU HÖREN

Ziel

Die Ressource des Menschen ist sein Atem - die Quelle des Atems liegt im Unbewussten. Atembewusstheit ist eine ressourcenorientierte und gesundheitsfördernde Methode zur Selbsthilfe. Sie bietet dem Bewusstsein Orientierung in der Wahrnehmung des unbewussten Körper- und Atemgeschehens.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- können achtsamer mit sich selbst umgehen, körperliche Spannungszustände besser ausgleichen und authentischer auftreten.
- können aufatmen, Kraft schöpfen und Arbeitssituationen stimmig gestalten, in denen die Luft eng ist oder der (Atem-) Raum eingeschränkt
- entwickeln einen langen Atem zur Bewältigung von komplexen Aufgaben und können ihre Gestaltungskraft in der Arbeit produktiv bereitstellen
- entwickeln einen höheren Grad an Atembewusstheit und erhöhen die eigene Zufriedenheit in der Arbeit.

Zielgruppe

Alle Beschäftigten

Inhalte

Theorie und Praxis der Atemlehre

- Wie lerne ich, auf meinen Atem zu hören?
- Welche Erscheinungsformen hat der Atem und woran erkenne ich den unwillkürlichen Atem?
- Wie orientiere ich mich zur Quelle (Ressource) des Atems und welche gesundheitsförderlichen Einstellungen bringen meinen Atem (wieder) ins Fließen?
- Wie nutze ich die aufsteigende Atemkraft für meine authentische Präsenz?
- Wie entwickle ich einen ausgewogenen Atemrhythmus?
- Welche Atemarbeit praktiziere ich künftig in meinem beruflichen Alltag?
 - Atemarbeit bei arbeitsplatzbedingten Nacken- und Rückenschmerzen, Haltungsbeschwerden
 - Atemarbeit für die Augen bei anstrengender Bildschirmtätigkeit
 - Atemarbeit für einen guten Schlaf
 - Atemarbeit für eine tragende Stimme

Dauer und Honorar

Je nach gewünschter Fortbildungsintensität und firmeninterner Rahmenbedingungen sind unterschiedliche Durchführungsvarianten möglich. Die Abstimmung der Seminarinhalte mit dem Kunden und umfangreiche Teilnehmerunterlagen sind Bestandteile meiner Angebote. Bitte nennen Sie mir Ihre Vorstellungen und Wünsche. Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

Foto: J. Kopka, ©Busche Verlagsgesellschaft GmbH



ATEMLOS DURCH DEN BERUFSALLTAG? ATEMBEWUSSTSEIN ALS BURNOUT-PROPHYLAXE

Ziel

Atemarbeit ist eine salutogene Methode zur Verringerung berufsbedingter negativer Stresssymptome und bewährt sich in der Burnout-Prophylaxe.

Salutogenese fragt nicht nach Ursachen von Erkrankungen, sondern was Gesundheit stärkt und erhält. Nach Aron Antonovsky beruht das Grundprinzip menschlicher Existenz auf Ungleichgewicht. Ein Mensch muss aktiv dafür sorgen, dass ihm persönliche (Widerstands-) Ressourcen und Schutzfaktoren zur Verfügung stehen. Atemarbeit bietet ein wirksames Instrumentarium zur Selbsthilfe. Die Methode setzt am autonomen Atemgeschehen an. Dieses will sie in einer wertfreien Haltung von Achtsamkeit und Sammlung in das Bewusstsein bringen. Ziel ist, durch einen höheren Grad an Atembewusstheit die mentale Leistungsfähigkeit und Gesundheit aktiv zu fördern und zu stärken.

Zielgruppe

Beschäftigte, die unbewusstes Körper- und Atemgeschehen bewusst wahrnehmen und so belastende Situationen und körperliche Spannungszustände besser ausgleichen möchten.

Inhalte

Theorie und Praxis der Atemlehre

- Erscheinungsformen des Atems
- Grundlagen der Atempsychologie und -physiologie
- Atemarbeit bei arbeitsplatzbedingten Nacken- und Rückenschmerzen, Haltungsbeschwerden
- Atemarbeit für die Augen bei anstrengender Bildschirmtätigkeit
- Atemarbeit für einen guten Schlaf
- Atemarbeit in Sprechberufen
- gesundheitsförderliche Einstellungen im Umgang mit sogenannten Störungen
- Transfer in den beruflichen Alltag

Dauer und Honorar

Je nach gewünschter Fortbildungsintensität und firmeninterner Rahmenbedingungen sind unterschiedliche Durchführungsvarianten möglich. Die Abstimmung der Seminarinhalte mit dem Kunden und umfangreiche Teilnehmerunterlagen sind Bestandteile meiner Angebote. Bitte nennen Sie mir Ihre Vorstellungen und Wünsche. Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

Foto: J. Kopka, ©Busche Verlagsgesellschaft GmbH