

Seminar

Body meets Breath - Advanced Modul

Das Vertiefungsseminar "Body meets Breath" baut auf den Inhalten des Basismoduls auf und erweitert die Theorie und Praxis in der Atem- und Körperarbeit. Dieses fortgeschrittene Modul richtet sich an Teilnehmende des Basismoduls und gibt die Möglichkeit, die zuvor erlernten Techniken zu verfeinern sowie komplexere Übungen zu integrieren.

Der Fokus des Seminars liegt auf der Weiterentwicklung und Vertiefung der praktischen Übungen, die im Basismodul eingeführt wurden. Zudem werden fundierte theoretische Hintergründe zur Atem- und Körperarbeit vermittelt, um ein noch tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Atmung, Körperwahrnehmung und emotionaler Regulation zu entwickeln.

Die Teilnehmenden lernen, ihre Praxis zu intensivieren, die Atemtechniken weiter zu verfeinern und neue Ansätze zur Körperarbeit zu integrieren. Gleichzeitig wird das Wissen über die physiologischen und psychologischen Aspekte von Atem und Bewegung erweitert, um die Wirkung der Übungen noch gezielter einsetzen zu können. Das Vertiefungsseminar ist eine ideale Gelegenheit, das Gelernte weiter zu vertiefen, den eigenen Übungsweg zu intensivieren und neue, transformative Impulse zu erfahren.

Inhalte

- Vertiefung der Körperarbeit mit Techniken aus Osteopathie
- Polyvagal Theorie mit Schwerpunkt auf Verknüpfungen zur Atemarbeit
- Psychosomatik und Emotionen in der Atmung
- Übungen zum besseren Verständnis der Speichersysteme im Körper
- Unterstützende Meditationen
- Vertiefung von Pendulation, Ressource und Focusing
- Umsetzung des Gelernten in 3 Breathwork Sessions

Ziele

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden ein Verständnis für den Zusammenhang zwischen Atmung, Körper und mentalen Prozessen zu vermitteln. Durch praxisorientierte Übungen und theoretische Wissen werden die Teilnehmenden befähigt, die erlernten Techniken eigenständig durchzuführen und somit einen ganzheitlichen Ansatz zur Lösung von Spannungen im Körper zu haben.

Zielgruppe

Absolvent:innen des Basis Moduls "Body meets Breath"

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Anzahl der Teilnehmenden

min. 10 - max. 16 Personen

Kosten

€ 675,- inkl. 10% MwSt.

Förderung: SVS Versicherte können € 100,- im Rahmen des Gesundheitsbudgets einreichen.

Voraussetzung

Die Teilnahme am Basis Modul ist Voraussetzung für die Teilnahme am Advanced Modul.

Termine

09.10.2025 – 12.10.2025 (31 UE)

Do-Sa 09:00 - 18:00 Uhr, So 09:00 - 13:00 Uhr

Anmeldeschluss

Do, 25.09.2025

Kursort

pro mente Akademie GmbH, Seidengasse 20/2, 1070 Wien

Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.

Vortragende

Florian Punzenberger

Physiotherapeut/Osteopath, BBTRS Biodynamic Breathwork and Trauma Release Practitioner, Neurofunktionelle Integration (NFI), Meditationslehrer (DGAM), Yogalehrer (TTC)

Dagmar Timmers-Fehr

div. Fortbildungen Atemtherapie an am IKP Zürich mit Schwerpunkt Angst, Angststörungen und Stressresilienz