

Seminar

Body meets Breath - Basis Modul

In der kraftvollen Verbindung zwischen Atem- und Körperarbeit lädt das Seminar „Body meets Breath“ die Teilnehmenden ein, tief in ihren eigenen Körper und das Spüren einzusteigen. Es wird erfahren, wie der Körper Spannungen abspeichert und sich dadurch Blockaden aufbauen. Diese können, über die Weisheit des eigenen Körpers, auch wieder gelöst werden. Die Grundlage bildet das Konzept des „Biodynamic Breathwork and Trauma Release Systems“ (BBTRS), das mit der langjährigen Erfahrung der Psychosomatik aus der Osteopathie kombiniert wird. Durch den verbundenen Atem, sowie gezielte Berührungen und Techniken am Körper, können Blockaden in einem sicheren Setting identifiziert und gelöst werden, ohne das Nervensystem zu überfordern.

Inhalte Basis Modul

Theorieteil:

Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Überblick über zentrale Themen wie Psychosomatik, Spannungsmuster, Körperausdruck und Emotionen. Zudem werden die Grundlagen des Nervensystems erläutert, um ein umfassendes Verständnis für die Zusammenhänge zu entwickeln.

Praxisteil:

Im praktischen Teil des Seminars arbeiten wir mit dem verbundenen Atem, Musik und Techniken am Körper. Dadurch verbinden wir Atem- und Körperarbeit. Dabei orientieren wir uns an den psychosomatischen „Belts of Tension“ nach Wilhelm Reich. In Partnerarbeit besteht anschließend die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und während der Atemprozesse einfließen zu lassen.

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

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten. Erfahrung in der Atemarbeit ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Psychotherapeut:innen, Körpertherapeut:innen, Breathwork Practitioners und Fachkräfte im Gesundheitsbereich, die ihre therapeutischen Fähigkeiten erweitern und vertiefen möchten.

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Anzahl der Teilnehmenden

min. 10 - max. 16 Personen

Kosten

€ 495,- inkl. 10% MwSt.

- 10% Rabatt bei Buchung beider Module (*Basis und Advanced*)

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

Termine

10.06.2025 – 12.06.2025 (21 UE)

Di-Mi 09:00 - 17:30 Uhr, Do 09:00 - 13:00 Uhr

Anmeldeschluss

Di, 27.05.2025

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