

Ateminstitut Schweiz

agathe lölliger gmbh – Bern

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

„Der Erfahrbare Atem®“

erfüllt alle Qualitätsanforderungen für das
eidgenössische Diplom KomplementärTherapeutIn



Kurse 2018

Angebote zum inne halten,
den eigenen Atemrhythmus kennen lernen,
Kraft schöpfen,
das persönliche Wohlbefinden fördern,

Tel. +41(0)31 819 97 39

www.ateminstitut-schweiz.ch

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

„Der Erfahrbare Atem®“

Das grundlegende Element des Erfahrbaren Atems® nach Middendorf ist das achtsame Geschehen-Lassen des Atems ohne ihn mit dem Willen oder Denken zu beeinflussen. Als Leitfaden hierzu dient das Bewusstwerden des eigenen Atems in seinem ursprünglichen und lebendigen Rhythmus sowie seines Bewegungsraums. Durch das bewusste Wahrnehmen des Atems erfahren wir uns selbst in unserem eigenen, innersten Kern. Darauf bauen die Atembehandlung und Atemübungen auf. Über den achtsamen Umgang mit dem Atemgeschehen werden die Gesetzmässigkeiten des Atems geschult, erfahren und erlebt. Die natürliche Atmung vertieft sich und wirkt sich ausgleichend auf das vegetative Nervensystem aus. Es gelingt, organische und psychische Beschwerden positiv zu beeinflussen und zu verändern.

Als Gymnastiklehrerin hat Prof. Ilse Middendorf (1910-2009) aus Interesse an der Bewegung die Verbindung zwischen Atem und Bewegung und die daraus hervorgehende Empfindung beobachtet und reflektiert. Darauf aufbauend entwickelte sie die Atemlehre "Der Erfahrbare Atem®". Dieses Wissen vermittelte sie in ihrer eigens gestalteten Behandlungs- und Übungsform während über 50 Jahren.

Leitung **Agathe Löliger Ursenbacher**

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin / Atempädagogin Middendorf sbam
Supervisorin OdA KT
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

Ort Ateminstitut Schweiz,
Spitalackerstrasse 67
3013 Bern

Telefon +41(0)31 819 97 39 Mobile: +41(0)79 469 74 03

Mail info@ateminstitut-schweiz.ch

Atemgrundkurs Einführung in die Atemtherapie /
Atempädagogik nach Prof. Ilse Middendorf

2-Tageskurs **06. / 07. Januar 2018**
oder
11. / 12. August 2018

Leitung Agathe Löliger Ursenbacher

Kosten Fr. 330.00

Zwerchfell und Rücken Vorder- und Rückseite

Tageskurs **17. Februar 2018**

Leitung Agathe Löliger Ursenbacher

Kosten Fr. 180.00

Zwerchfell und Beckenboden Becken und die Aufrichtung

Tageskurs **16. Juni 2018**

Leitung Agathe Löliger Ursenbacher

Kosten Fr. 180.00

Zwerchfell und Stimme Rumpf und die Stimme

Tageskurs **01. September 2018**

Leitung Agathe Löliger Ursenbacher

Kosten Fr. 180.00

Zwerchfell und Ruhe Bewegte Atempause

Tageskurs **25. November 2018**

Leitung Agathe Löliger Ursenbacher

Kosten Fr. 180.00

Ateminstitut Schweiz
Spitalackerstrasse 67
3013 Bern

Telefon: +41 (0)31 819 97 39

Mobile: +41 (0)79 469 74 03

www.ateminstitut-schweiz.ch
info@ateminstitut-schweiz.ch

sbam Schweizer Berufsverband für Atemtherapie
und Atempädagogik Middendorf

