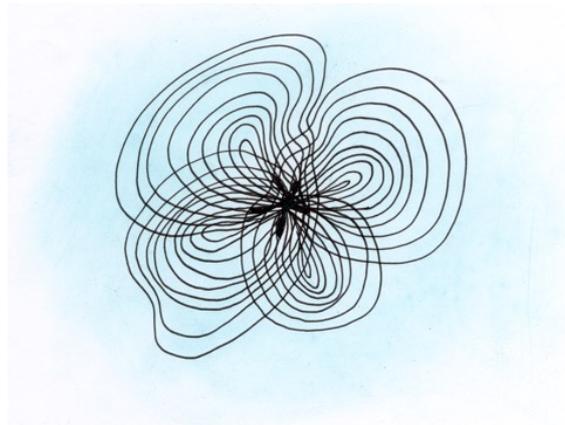


## Workshop Ondulierende Atemwelle



Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, die die Ondulierende Atemwelle vertieft erlernen möchten, um diese dann für sich selbst zu praktizieren.

Jeder Atemzug ist eine Welle: Sie erfasst uns, steigt hoch, durchströmt uns und vergeht. Über Atem und Bewegung sind wir am grossen Lebensstrom angeschlossen. Als feinsten Seismograph zeigt uns der Atem an, wo dieser Strom frei fließen kann und wo er unterbrochen ist. Stress, Krankheit und Trauma beeinträchtigen unsere Verbundenheit zum Lebensstrom. Hält dieser Zustand länger an, verfestigt sich ein Gefühl des Abgeschnittenseins – die Verbindung ist unterbrochen.

In dem von Sarah Radelfinger entwickelten Bewegungsablauf „Ondulierende Atemwelle®“ wechseln Energie aufbauende mit Energie verteilenden Übungen. Die Übungsabfolge ermöglicht, Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss zu bringen, das Containment für schwierige Gefühle zu erhöhen, das Gefühl von Lebendigkeit zu steigern, den Selbstkontakt zu vertiefen und sich in einem ausbalancierten Zustand gut zu verankern. Wird die Atemwelle regelmässig praktiziert, werden die Selbstheilungskräfte des Organismus gestärkt, seelische und körperliche Heilungsprozesse unterstützt sowie die Fähigkeit zur Regulation von Emotionen und Impulsen erweitert.

Mit diesem Workshop wird die Ondulierende Atemwelle Schritt um Schritt vermittelt, so dass sie danach selbständig praktiziert werden kann. An jedem Abend kommt eine neue Sequenz hinzu, bis zum Schluss die ganze Atemwelle erlernt und erfahren ist.

1. Abend: Ankommen, Raum einnehmen, Wohlfühlortimagination
2. Abend: Ondulieren, Atemwelle mit Ball
3. Abend: Theorieinput, Arbeit mit hoher Ladung, Cross crawl
4. Abend: doppelte Schaukel, Atemwelle
5. Abend: Verankerung
6. Abend: Thematische Atemwelle

Daten auf Anfrage

Leitung und Information: Brigit Hufenus, Körperpsychotherapeutin IBP, [brigit.hufenus@fsp-hin.ch](mailto:brigit.hufenus@fsp-hin.ch)  
Anmeldung per Mail mit, Name, Adresse, E-Mail, Telefon

Kosten: 400.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

*Nach diesem Workshop kann in der Folge an den alle 4-6 Wochen stattfindenden Terminen zur Praxis und Vertiefung der Ondulierenden Atemwelle teilgenommen werden. Diese richten sich an Menschen, die mit der Ondulierenden Atemwelle vertraut sind und diese in der Gruppe praktizieren möchten.*