

Atme dich gesund

Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss bringen

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!



Workshop

Mit der Ondulierenden Atemwelle® die Selbstheilungskräfte stärken

Jeder Atemzug ist eine Welle: Sie erfasst uns, steigt hoch, durchströmt uns und vergeht. Über Atem und Bewegung sind wir am grossen Lebensstrom angeschlossen. Wie ein feiner Seismograph zeigt uns der Atem an, wo dieser Strom frei fließen kann und wo er unterbrochen ist. Stress, Krankheit und Traumata 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 und Energie verteilende Übungen. Die Übungsabfolge ermöglicht, Festgehaltenes und Erstarres 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 und die Fähigkeit zur Regulierung von Emotionen und Impulsen erweitert.

Infos zum Workshop

Dauer

6 Einheiten à 2 Stunden

Daten

28.10. / 04.11. / 11.11. /
18.11. / 25.11. / 02.12.2025

Leitung

Dr. med. Eva Kaul |
Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 8, max. 16

Kosten pro Person

CHF 480.-

Frühbucherpreis: CHF 450.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

Stimmen zum Angebot

«Mir hat der Kurs sehr gut gefallen. Er hat mich nicht nur wieder mehr mit meinem Atem verbunden, sondern meinen ganzen Körper auf eine neue Ebene der Integration geführt. Er fühlt sich ganzer an und mehr zu mir gehörend. Die Atemwelle an sich ist ein tolles Instrument, aber durch die schöne, klare und liebevolle Anleitung im Kurs wurde sie echt erfahrbar gemacht und die Essenz davon wunderschön vermittelt.»
(w, 28, Studienberaterin)