

Seminarreihe

Im blauen Haus in Laufenburg



Freitag 15 – ca. 20 Uhr

Samstag 09 – ca. 20 Uhr

Sonntag 09 – 17 Uhr

Aktuelle Termine auf unserer Webseite

mit sich in Kontakt kommen, die eigene Persönlichkeit verstehen und weiter entwickeln, ein tieferes Verständnis für sich aufbauen, einen Weg zur inneren Mitte, Ruhe und Gelassenheit finden ...

Jeder Atemzug ist wie eine Welle im Meer ...

...sie kommt und geht, dehnt sich im ganzen Körper aus und zieht sich wieder zurück. Wenn wir Stress im privaten und beruflichen Alltag erleben, wenn wir uns Ängste und Sorgen machen - unser Körper reagiert unmittelbar mit einer Vielzahl von Abwehrmechanismen. Zum Beispiel spannt er, ohne dass es uns bewusst ist, die Muskulatur an und verändert augenblicklich das Atemmuster. Jetzt kann sich der Atem als wichtigster «Lebensstrom» nicht mehr ungehindert im Körper ausbreiten. Hält dieser Zustand längere Zeit an, verfestigt sich das eingeschränkte Atem- und Bewegungsmuster. Gefühle von «in einem engen Korsett zu stecken», nicht mehr genügend «Eigenraum» oder «Handlungsspielraum» zu haben oder das Gefühl von «abgeschnitten sein» können sich einstellen. Der Kontakt zu sich selber und zum Leben ist dann reduziert. Als Individuum, mit unseren ganz eigenen Prägungen, reagieren wir auf Belastungen, auf Stress und zu hohe Anforderungen ganz unterschiedlich. Weil der Atem eines der feinsten Messinstrumente unseres Körpers ist, kann er uns zeigen, wo wir im Leben stehen. Sich dem Atem zuwenden bedeutet deshalb auch Meditation und «Ankommen».

Wenn Du ...

- ... Dich durch Stress im beruflichen und privaten Alltag immer stärker belastet und atemlos fühlst und eine Auszeit suchst,
- ... in kleiner Gruppe und kompetenter Führung wieder mehr bei Dir und in Deinem Herzen ankommen möchtest,
- ... Dich in Deiner Persönlichkeit und Wahrnehmung noch weiter erleben, erfahren und entwickeln möchtest,
- ... den Weg des Verstehens, der Klarheit, der Gelassenheit und Stille gehen willst,

... sind diese Seminare möglicherweise genau das Richtige für Dich.

Grundlagen 1: «Ankommen»!

Mit sich in Beziehung treten und sich vom Leben berühren lassen.

Mit dem Körper, den Gedanken und den Emotionen nehmen wir Verbindung auf, schenken ihnen Aufmerksamkeit und Beachtung, schulen den inneren Beobachter, machen das Hier und Jetzt erfahrbar und weiten das alte, enge Korsett. Dies beeinflusst unseren Atem positiv und führt in einen grösseren Wahrnehmungsraum, in die Ruhe und in die eigene Mitte. Ein Ankommen auf diese Weise erzeugt zudem ein vertieftes Verständnis was Leben ist. Der Augenblick und mit ihm die „Stille“ können sich ausdehnen und Dich mit ihrer eigenen Sprache erreichen.

Durch die Atem- und Meditationsarbeit treten wir wieder mehr in Beziehung mit uns selbst – besinnen uns, wie wir den Alltag bewältigen, wo und wann Achtsamkeit im beruflichen und privaten Leben erfahren und bewusst gelebt wird und wo nicht. Wie auch in den nachfolgenden Seminaren nehmen wir Verbindung auf mit einer Welt, die über das rationale Denken hinausgeht und bringen somit den kreativen, spirituellen Teil in uns ins fließen, geben auf diese Weise dem Leben wieder die Möglichkeit, in Fluss zu kommen. Dadurch entstehen Klarheit und das Gefühl von Ankommen.

Als Orientierungshilfe dient uns die Lehre der „Chakren“ (Energiezentren) aus dem Yoga. Unterschiedliche fundierte Atem-Methoden, bioenergetische Körperarbeit, Methoden aus dem NLP, aktive und passive Meditationstechniken, unterstützen das tiefere Verstehen und Ankommen. Vermitteltes Hintergrundwissen und der Austausch in der Gruppe vervollständigen Deine Erfahrung. Wir empfehlen für die Teilnahme am Aufbau-seminar «Öffnung» zuerst eines der Grundlagen-seminare zu besuchen.

Grundlagen 2: «Versöhnung»!

Sich mit den inneren Dämonen versöhnen und die Wahrnehmung erweitern

Oft unbewusst entscheiden wir uns für den einen Weg, um einen anderen zu vermeiden. Schauen wir genauer hin, erkennen wir in dieser Entscheidung uns selber wieder. Auch wie wir den Weg gehen, was wir dabei denken und wahrnehmen, ist uns selten bewusst.

Es sind unsere Glaubenssätze, automatisierten Lebens-drehbücher, inneren Antreiber, vorgefassten Meinungen und Urteile, die in unseren Gedankenmustern automatisiert sind und uns im Verborgenen lenken und begrenzen. Im Alltag wirken sie wie «Dämonen» im Hintergrund, die uns nicht in Ruhe lassen und uns ständig in irgendeiner Weise auf Trab halten. Wir drehen uns im Kreis. Sie hindern uns im Beruf, in den Beziehungen und im Umgang mit uns selbst mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen.

Während wir im Grundlagenseminar 1 «Ankommen» gelernt haben, wie es sich anfühlt, wenn wir das Hamsterrad verlassen, tauchen wir dieses Mal noch etwas tiefer in unsere Gedanken und Prägungen ein. Erst wenn wir unsere Dämonen erkennen, entsteht Licht - da wo vorher Schatten war. Anstatt sie loszuwerden, gehen wir auf sie zu und versöhnen uns mit ihnen. Auch hier hilft eine speziell ausgesuchte Energie- und Körperarbeit, die in einen erweiterten Raum von Bewusstsein führt. Ganz von alleine öffnet sich dann die Türe, die der Gelassenheit und Liebe Einlass gewährt.

Aufbauseminar: «Öffnung»!

*Aus der Mitte heraus schauen – dem Herz-Raum
Weite ermöglichen*

Die Voraussetzung um vom dritten ins vierte Chakra - dem Herzchakra - zu gelangen, ist der Weg, die eigene Geschichte hinter sich zu lassen. Hinter sich lassen heisst nicht, sie in den Schatten stellen, sondern über sie hinauszuwachsen.

Haben wir uns in den beiden Grundlagenseminaren mit den Prägungen und automatisierten Gedanken und Gefühlen auseinandergesetzt, gehen wir in diesem Seminar eine Stufe weiter und befassen uns mit unseren tiefliegenden Ängsten und wie sie uns daran hindern, aus einer bewussten Mitte heraus zu leben.

Je stärker wir uns damit auseinandersetzen, umso mehr verstehen wir, welche Grundängste in der Tiefe verankert sind und wie sie uns im Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen.

Diese Arbeit führt schliesslich zum „inneren Kind“. Ein tiefes Verständnis über den Unterschied zwischen dem „kleinen“ und dem „grossen“ Herzen wird dadurch möglich. Diese Arbeit öffnet unseren «Herz-Raum» auf der Höhe des 4. Chakras und ermöglicht tiefe, heilsame Erfahrungen. Auch hier integrieren und verankern wir Verstand, Emotionen und Körper durch aktive und passive Atem- und Mediationsarbeit.

Die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl und der Weg vom «*Ich zum Du und Wir*» kann sich ausdehnen. Ein eigener, ganz individueller Atemrhythmus kann sich wieder entfalten und wahre Beziehung nach innen und aussen ermöglichen. Der Weg für das grosse «Ja» zu sich und dem Leben bringt Weite und Freiheit.

Kosten: 340.- CHF inklusiv Früchte und Getränke
(ohne Übernachtung und Mahlzeiten)

- Für Therapeuten: Anerkennung als Weiterbildung
- teilweise Übernahme der Kosten durch die CH-Zusatz-versicherungen
(Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer KK!)

Übernachtung: Auf Anfrage vermitteln wir in der unmittelbaren Umgebung günstige Übernachtungsmöglichkeiten.

Anmeldung und Fragen:

si.schaffner@swissonline.ch

Tel: M. Schaffner +41 79 454 88 03

Seminarort: Zentrum für Atemtherapien, Atempsychologie
und Coaching
Weiherweg 18,
CH-5080 Laufenburg

Aufbauseminare: Über die Aufbauseminare I und II erkundigen Sie sich bitte auf unserer Webseite.

Alle Seminare sind einzeln buchbar. Für die Teilnahme an den Aufbauseminaren empfehlen wir zuerst den Besuch des Grundlagenseminars «Ankommen».

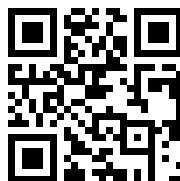
Leitung: Mark Schaffner

Atem- und Körpertherapeut, Coach und Supervisor, Meditations- und Achtsamkeitslehrer mit über 30 Jahren Erfahrung

Assistenz: Simone Schaffner

Diplomierte Atemtherapeutin und Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf

Wir freuen uns auf Sie/Dich



www.blaues-haus-laufenburg.ch
www.atem-inspiration.ch

