

Fortbildungsretreat für Therapeut:innen

Erweiterte Atemarbeit und die eigene Person als Wirkfaktor.

Ein Fortbildungsretreat für Reflexion, Tiefe, Präsenz und die professionelle Arbeit mit dem „Vertieften Atmen“.

Sonntag 07. Juni bis Freitag 12. Juni 2026

Plus: zusätzliche Supervisionstage per Zoom



Was, wenn nicht die Methode oder Technik, sondern der Mensch, der sie anwendet, der entscheidende Wirkfaktor in der therapeutischen Arbeit ist?

Was, wenn in bestimmten Fragestellungen der «Vertiefte Atem» genau das Richtige wäre, um therapeutische Prozesse sinnvoll und wirksam zu unterstützen?

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Weiterbildungs-Retreat richtet sich an ausgebildete, körperorientiert arbeitende Therapeut:innen mit Berufserfahrung.

Sowie:

- *einem Einzelsetting bei Mark Schaffner oder*
- *nachgewiesener Erfahrung mit dem «Vertieften Atmen».*

Rahmen und Organisation

Sonntag 07. Juni bis Freitag 12. Juni 2026

Plus: Supervisionstage per Zoom (geplant: Sonntag, 30.8.2026)

Umfang: 7 Tage

55 Lektionen/Kosten: CHF 1'500.– zzgl. Kost und Logis

Ort: Laufenburg

Kontakt

Mark Schaffner,

Zentrum für Atemtherapien, Atempsychologie und
Coaching

Weiherweg 18, CH-5080 Laufenburg

Tel.: +41 79 454 88 03

Mail: marccom@swissonline.ch

Web: www.atem-inspiration.ch

Was Du lernst

Durch eigene Erfahrung sowie fundierte Theorie- und Praxisvermittlung entwickelst Du ein tragfähiges Grundlagen- und Erfahrungswissen. Inhalte sind unter anderem:

- Indikationen und Fragestellungen für den Einsatz des «Vertieften Atmens»
- Möglichkeiten, Grenzen, Nutzen und Risiken
- Kontraindikationen und Sicherheitsaspekte
- Anatomische, physiologische und pathophysiologische Grundlagen
- Vorbereitung, Aufbau, Durchführung, Begleitung und Integration im Einzelsetting
- Traumasensible Haltung: Was traumatisiert, was heilt
- Gestaltung eines sicheren, tragfähigen therapeutischen Rahmens

Inhalt und Konzept dieses Weiterbildungs-Retreats basieren auf über 30 Jahren Erfahrung in Medizin, Schulung und therapeutischer Einzelarbeit.

Dieses Retreat lädt Dich ein, diesen Fragen nachzugehen. Es bietet Raum, innezuhalten und Dich Dir selbst zuzuwenden – nicht nur als Privatperson, sondern als therapeutisch arbeitender Mensch.

Gleichzeitig ist es eine intensive Weiterbildung, die Dir ein fundiertes Erfahrungs- und Grundlagenwissen vermittelt, um die Arbeit mit dem «Vertieften Atmen» sicher, achtsam und professionell in Deiner eigenen therapeutischen Praxis anzuwenden.

Leitung: Mark Schaffner (u.a. KomplementärTherapeut mit eidg. Diplom und von der Oda KT zugelassener Supervisor)



... arbeitet seit über 40 Jahren mit Menschen in therapeutischen, beratenden und schulenden Kontexten.

Seine berufliche Laufbahn verbindet klinische Erfahrung, erfahrungsbasierte Körper- und Körperpsychotherapie, achtsamkeitsbasierte Arbeit und Meditation mit einer tief verankerten klientenzentrierten Haltung. Ein zentrales Anliegen seiner Arbeit ist es,

Herz und Verstand auch im therapeutischen Denken und Handeln miteinander zu verbinden

– ein Anspruch, der sich wie ein roter Faden durch seine Schulungen und Seminare zieht.

Das «Vertiefte Atmen» in der therapeutischen Praxis

Die Technik des «Vertieften Atmens» ist sehr alt und wurde in unterschiedlichen Kulturen, Heiltraditionen und Therapieformen auf vielfältige Weise genutzt. In den letzten Jahrzehnten wurde sie unter anderem bekannt durch das Holotrope Atmen nach Stanislav Grof, Rebirthing nach Leonard Orr oder den Verbundenen Atem nach Rüdiger Dahlke.

In jüngerer Zeit wird das «Vertiefte Atmen» unter dem Begriff Breathwork teils auch ausserhalb professioneller, therapeutischer Kontexte angeboten und u.a. mit überzogenen Heilsversprechen beworben. Dies hat in therapeutischen Fachkreisen verständlicherweise zu Skepsis geführt – verstärkt durch die gut belegte Erkenntnis, dass im Alltag oft weniger Atmen gesünder ist als zu viel. Umso wichtiger ist eine differenzierte, verantwortungsvolle Einbettung dieser Methode.

Achtsam und fachkundig angewandt kann das «Vertiefte Atmen» im Einzelsetting eine wertvolle Ergänzung darstellen, unter anderem zur Förderung von vertiefter Selbstwahrnehmung, erhöhter Affekttoleranz, emotionaler Öffnung und Verbundenheit, zur Lösung tiefliegender emotionaler und muskulärer Spannungen sowie zur Stärkung von Vertrauen, Selbstwirksamkeit und innerer Weite. Besonders wirksam ist diese Atemarbeit in den Händen gut geschulter Therapeut:innen.

„Durch ein Atem-Seminar-Wochenende bei Mark Schaffner erlebte ich sehr viel Tiefe und Klarheit. Ich durfte einen neuen, erweiterten Zugang zum Wunder des Atems entdecken. Ich habe mich für dieses Fortbildungs-Retreat angemeldet, weil es eine grosse Bereicherung sein wird, diese zusätzlichen Werkzeuge gezielt in der therapeutischen Praxis anzuwenden und weiterzugeben.“

**Monika Cueni-Stark, Atemtherapeutin
Middendorf**

Ich nehme an diesem Fortbildungs-Retreat teil, weil ich meine therapeutische Präsenz vertiefen, meine Beziehungsfähigkeit stärken und eine wirkungsvolle Methode verantwortungsvoll in meine Praxis integrieren möchte. Der Ansatz von Mark Schaffner ermöglicht, Herz und Verstand im therapeutischen Denken und Handeln zu verbinden. Seine langjährige Erfahrung und klientenzentrierte Haltung geben mir das Vertrauen, mich auf einen tiefgehenden, klar strukturierten und professionell begleiteten Entwicklungsprozess einzulassen.

**Judith Furrer-Bregy, eidg. dipl. Komplementär
Therapeutin Atem-Körper-Stimme**

Achtsamkeit, Körper- und Atemarbeit

In dieser Weiterbildung wird deshalb ein besonderer Fokus auf das Erleben und Üben von Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl gelegt. Zum Einsatz kommen ausgewählte achtsamkeitsbasierte Interventionen, stille und aktive Meditationen, Übungen aus Yoga, Atem- und Körpertherapie, Bioenergetik und Herzarbeit.

In diesen Rahmen eingebettet widmen wir uns auch dem «Vertieften Atmen». Diese Form der Atemarbeit kann (achtsam und professionell angewandt) einen kraftvollen Erfahrungsraum eröffnen, in dem sich unter anderem die Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und nach aussen erweitert.

Ich freu mich bei diesem Seminar dabei zu sein. Ein fundiertes Verständnis, warum Beziehung und therapeutische Präsenz wirksam sind und wie sie Veränderung, Regulation und Wachstum ermöglichen, erscheint mir ein Schlüssel in unserer Arbeit. Das vertiefte Wissen über die Möglichkeiten des Atems enthält noch viel Potential.

Andrea Rothenberger
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Fühlst Du Dich angesprochen?

Nachfolgend weitere Gedanken und Informationen zur Vorbereitung und Vertiefung.

Zahlreiche empirische Forschungsarbeiten und Metaanalysen zeigen, dass die Qualität der therapeutischen Beziehung – häufig als therapeutische Allianz bezeichnet – ein starker und konsistenter Wirkfaktor für den Behandlungserfolg ist. Oft ist sie mindestens ebenso bedeutsam, teilweise sogar wichtiger als spezifisches theoretisches Wissen oder technische Fertigkeiten.

Forschung, Theorie und klinische Erfahrung weisen zudem darauf hin, dass Therapeut:innen, die ihre eigene Reflexions- und Beziehungsfähigkeit kontinuierlich entwickeln, mit hoher Wahrscheinlichkeit zur Entstehung tragfähiger therapeutischer Allianzen beitragen.

Was verbessern wir eigentlich, wenn wir an unserer Beziehungsfähigkeit arbeiten?

Diese Frage führt direkt ins Denken von Carl Rogers. Er würde sagen: Wenn du an deiner Beziehungsfähigkeit arbeitest, verbesserst du nicht etwas an dir – du erlaubst dir, mehr du selbst zu sein. Zum Beispiel, indem du dein inneres Erleben differenzierter wahrnimmst und empathischer präsent sein kannst.

Genau diese Fähigkeiten werden nachweislich durch Selbsterfahrung, Körper- und Atemarbeit, meditative Praxis und bewusste Persönlichkeitsentwicklung gestärkt – häufig nachhaltiger als durch rein kognitives Methodenlernen.