

# Integrative Atemtherapie

als Element therapeutischer Arbeit

Ausgangspunkt in diesem Seminar ist das Erleben des Atemgeschehens am eigenen Leibe.

Die Atmung ist ein unwillkürlicher Vorgang, der in der (psycho)therapeutischen Arbeit oft eine unbemerkte Rolle spielt. Durch bewusstes Wahrnehmen von eigenen Atemmustern und das Erkennen von situativen Zusammenhängen zwischen Umgebung (z.B. Menschen, Natur, Dinge) und den individuellen Atemreaktionen, können Prozesse der Teilnehmerinnen erfasst und genutzt werden – z.B. zur „dynamischen Selbstregulation“.

Diese Sensibilisierung ist eine Voraussetzung dafür, das Atemgeschehen auch bei Patientinnen und Klienten in gesundheitsfördernder Weise in den Therapieprozess einzubeziehen. Nicht zuletzt geht es auch um die willentliche Beeinflussung des Atems, denn der gesteuerte Atem ermöglicht Veränderung: Wohlbefinden, Selbstbewusstsein, Selbstberuhigung, Schmerzlinderung etc.

Das Seminar bietet in Theorie-Praxis-Verschränkung Anregung für übende, erlebnisorientierte und aufdeckende Atemarbeit.

Das Seminar wird geleitet von:

**Annette Höhmann-Kost**

Dipl. Supervisorin  
Therapeutin/Lehrtherapeutin für Integrative Leib- und Bewegungstherapie

## Integrative Fortbildungsseminare



### Datum

Freitag, 13. Juni – Sonntag, 15. Juni 2025

### Zeiten

Freitag: 15:00 – 21:00 Uhr  
Samstag: 09:00 – 20:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 – 12:00 Uhr  
danach Mittagessen und Abreise

### Ort

Klosterhotel Kreuz  
Paradiesweg 1  
4115 Mariastein

### Zielgruppe

- Psychotherapeutinnen und -therapeuten
- Supervisorinnen und Supervisoren
- Bewegungstherapeutinnen und -therapeuten
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Beraterinnen und Berater
- alle Interessierten, die mit Menschen arbeiten

### Kosten

CHF 750.00 Seminargebühr  
CHF 155.00 / Nacht Einzelzimmer inkl. VP zzgl. Kurtaxe  
Die Zimmerreservation wird durch die SEAG getätigt.

### Anmeldung

[Link zur Anmeldung](#)

