AUSBILDUNG
INTEGRATIVE/R ATEMTHERAPEUT:IN & BODY.MIND.BREATH®-TRAINER:IN



BODYMINDBREATH.DE

AUSBILDUNG
INTEGRATIVE/R ATEMTHERAPEUT:IN
& BODY.MIND.BREATH®-TRAINER:IN

Der Grund, warum ich mich für einen körperorientierten Therapie-Ansatz entschieden habe und darin ausbilde, liegt darin, dass Selbstfürsorge und Verbindung dadurch im täglichen Leben sichtbar und vor allem fühlbar werden.

Körper, Atem und Geist lassen sich in unserem Erleben nicht trennen. Alles, was wir denken und fühlen wird durch unseren Körper in Empfindungen übersetzt und von unserem Atem gespiegelt. Die meisten unserer Gedanken und Gefühle laufen unbewusst in uns ab und unser Körper „reagiert" auf der Basis unser verinnerlichten Überzeugungen, Emotionen und Erfahrungen.

Um alte Überzeugungen zu verändern, muss Trauma oder Stress aus dem Körper entladen und verarbeitet werden können. Verbundenes Atmen hilft uns dabei, Stress-Zyklen abzuschließen und unser Nervensystem in einen entspannt-verbundenen Zustand zurückzubringen. Dadurch entsteht Raum für neue, positive Gedanken, Gefühle und Handlungsmöglichkeiten.
Meine Arbeit besteht im Training persönlicher & methodischer Kompetenzen zur professionellen Unterstützung von persönlichen Entwicklungsprozessen im Rahmen von Einzelsitzungen oder der Arbeit mit Gruppen. Ich möchte dich dabei unterstützen, Liebe und Glück fühlen und (er) leben zu können und auch anderen Menschen dabei zu helfen.



DAS BODY.MIND.BREATH®-TRAINING ERMÖGLICHT DIR:

FÜR DICH PERSÖNLICH

- mehr Selbstliebe, Klarheit und Freiheit im täglichen Leben.
- unbewusste Denk- & Glaubensmuster zu erkennen und positiv zu verändern.
- die Kraft des Atems als Ressource zu entdecken.
- einen bewussten Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen.
- das Freisetzen von Energie durch Zulassen und Akzeptanz deiner Gefühle.
- durch mehr Selbstliebe, auch mehr Glück und Liebe von außen zu empfangen.
- neue Perspektiven in zwischen-menschlichen Beziehungen.

FÜR DICH BERUFLICH

- therapeutische Einzelsitzungen an Personen zu geben, die in ihrem Prozess Klarheit und Unterstützung suchen.
- den Prozess des Klienten auch über einen längeren Zeitraum zu begleiten, um einschränkende Gedanken- und Verhaltensmuster aufzulösen.
- den/die Klient:in in seinen/ihren Körper zu bringen und damit auch in Kontakt mit seinen/ihren Gefühlen und seiner ihrer ursprünglichen Lebenskraft.
- Bewusstseins-Arbeit in der Arbeit mit Gruppen anzuwenden.
- einen Weg in die Selbständigkeit als Coach oder Heilpraktiker*in für Psychotherapie (hierfür ist eine Überprüfung und Erlaubnis vom Gesundheitsamt erforderlich).
- dein berufliches Portfolio zu ergänzen und deine Arbeit mit Freude an andere Menschen weiterzugeben.
- Atem- und Bewusstseinsarbeit in deine Arbeit zu integrieren.

METHODEN DES TRAININGS

INTEGRATIVE ATEMTHERAPIE

Die integrative Atemtherapie ist eine körperorientierte und ganzheitliche Therapie-Methode. Sie arbeitet sowohl Bottom Up (d.h. vom Körper ins Bewusstsein), als auch Top Down (vom Bewusstsein in den Körper). Das Erlebte wird verarbeitet, alte Gedanken und Überzeugungen klären und emotionale Blockaden lösen sich. Der Body-Mind bekommt eine neue Ausrichtung. In einer Atemsitzung findet der Atem seinen Weg über die Wahrnehmung des Körpers ins eigene Unbewusste. Dadurch kommst du in Kontakt mit deinen Gefühlen und damit verbundenen Gedanken und Überzeugungen. Gehaltene Energie kommt ins Fließen und dysfunktionale Muster und Glaubenssysteme können sich positiv verändern. Integrative Atemtherapie arbeitet auf allen Ebenen unserer Erfahrung: körperlich, emotional, kognitiv und spirituell.

Meine dreijährige Ausbildung zur Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapeutin absolvierte ich bei den Pionieren der Atem-Therapie Hans Mensink und Tilke Platteel-Deur, NL. Wir setzten die Arbeit mit dem Atem durch verbundenes Atmen in der Gruppe, in sgnt. Sharings (individuelle Arbeit mit den Ausbildungsleitern vor der Gruppe), in Form angeleiteter Atem-Meditationen mit der ganzen Gruppe und vor allem in der Partner-Arbeit (zu zweit unter Aufsicht der Leiter und Assistenten des Trainings) ein.

EMBODIMENT & ENERGIEARBEIT

Embodiment bezeichnet eine körperliche Bewegungspraxis, die bei Body:Mind:Breath auch viele Yoga Elemente beinhaltet. Der Schwerpunkt liegt hierbei nicht auf der Ausrichtung und der bestimmten Ausführungen von Positionen, sondern im Ausdruck von inneren Impulsen und freien Bewegungen durch den Körper. Embodiment ist eine Art dynamische Achtsamkeits-Praxis und schult die Wahrnehmung des Körpers. Diese Art der Körperarbeit ist sehr einfach und kann von allen Altersstufen praktiziert werden.

Mehrere Ausbildungen u.a. im Krishnamacharya Yoga Mandiram (TKV Desikachar), der Svastha Yoga Therapie (bei Ganesh Mohan und Dr. Günter Niessen) bilden die Grundlage meines eigenen Embodiment-Yoga-Stils. Mit dieser Praxis starten wir viele unserer Trainingstage.

MEDITATION

Meditation ist eine uralte Methode, Aufmerksamkeit lenken zu lernen und Einheit zu erfahren. Wenn wir meditieren, geben wir uns selbst den Raum das wahrzunehmen, was wir wir sind und was wir nicht sind. Dadurch, dass wir uns mit unserem Gewahr-sein für all diese Teile von uns öffnen, haben wir die Möglichkeit, sie in uns zu integrieren, anstatt sie abzuspalten oder zu unterdrücken. In dem Moment, wo wir das, was ist, annehmen, kann die Energie wieder frei fließen und wir erfahren Einheit oder Integration. Dieses Integrieren gelingt uns mit einer Haltung von Akzeptanz. Mithilfe von Meditation bringen wir uns in Einklang mit einem Zustand, der an das große Ganze angebunden ist und von selbst das in unser Erfahrungsfeld zieht, was unserer Berufung oder unserem Ruf nach Erfüllung entspricht.

Meine Ausbildung in Meditation begann im Alter von 19 Jahren bei Tsakpo Rinpoche in der Tradition des Vajrayana Buddhismus. 16 Jahre lernte ich von ihm und mein Lernen geht weiter. Besonders beeinflusst hat mich in den letzten Jahren die Lehre von Dr.Joe Dispenza. Meditation ist

Teil der Atemarbeit, wird in unserem Training aber auch gezielt für Erforschung bestimmter Themen eingesetzt und ist Bestandteil von Ausrichtungs- und Manifestations-Praxis.

VOICE DIALOG

Die von Hal & Sidra Stone entwickelte Voice-Dialog Methode zielt darauf ab, die verschiedenen Anteile oder „Stimmen" unserer Persönlichkeit kennenzulernen. Indem wir in Dialog mit ihnen treten, erkennen wir das körperliche Energiemuster, die Gedanken und die Absichten, die jeder Teil zu unserem Wohl beitragen möchte. Ziel dieser Arbeit ist es, ein bewusstes Ich zu schaffen, das mit unseren verschieden Anteilen kommunizieren kann. Das Mittel dazu ist, die verschiedenen Stimmen, Energien und Teilpersönlichkeiten so gut kennen und fühlen zu lernen, dass wir uns leichter aus der Identifikation mit diesen Anteilen lösen können.

Meine Ausbildung in der Technik des Voice Dialogs war Teil der Ausbildung zur integrativen Atemtherapeutin. Das Wissen über den Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen fließt in die Arbeit der Atemtherapie ein und kann auch unabhängig davon als eigenständige Technik bei Einzelsitzungen mit Klienten angewendet werden.

INNERE KIND ARBEIT

Das innere Kind ist ein Persönlichkeits-Anteil, der ein Synonym für die menschliche Verletzlichkeit ist und gleichzeitig eng mit der Essenz unseres Wesens verbunden ist. Verletzlichkeit ist in meinen Augen der größte Schlüssel zu Veränderung, da wir dort am leichtesten in Kontakt mir der transformativen Kraft von Verständnis und Mitgefühl in und für uns selbst und andere kommen können. Wenn wir dieses Kind in uns wieder entdecken und lernen, es wahrzunehmen und mit ihm zu kommunizieren, wächst unser Selbstvertrauen. Wir lernen in dieser Arbeit, uns unserer Verletzlichkeit liebevoll zuzuwenden und uns das zu geben, was wir brauchen. Wir lernen, unsere Gefühlszustände auszuhalten und liebevoll mit ihnen umzugehen. Die Innere Kind Arbeit ist integraler Bestandteil der Atemtherapie und wird dort oft eingesetzt, um den/die Klient:in in einen tieferen Kontakt mit sich selbst zu bringen.

Meine Erfahrungen in Innerer-Kind-Arbeit sammelte ich sowohl während meines Psychologie Studiums, als auch bei meiner Ausbildung zur integrativen Atemtherapeut:in, sowie in einer Ausbildung zur psychologischen Ayurveda-Beraterin im Rosenberg Institut.

THE WORK

Bei „The Work" von Byron Katie geht es um eine Frage-Technik, mit der man die eigenen Gedanken überprüfen kann. Wir haben gelernt, unsere Gedanken über die Realität zu glauben und die Welt durch unsere persönlich gefärbte Brille zu betrachten. Durch vier einfache Fragen gelingt es uns, den Wahrheitsgehalt dieser Gedanken zu überprüfen und die Realität so zu sehen, wie sie ist. Diese Fragetechnik kann sowohl in eine atemtherapeutische Sitzung eingebaut werden, als auch eigenständig verwendet werden.

DIE WOCHENENDEN HABEN TEILWEISE THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

KÖRPER, ATEM & GEIST

Grundlagen der Bewusstseinspsychologie und -arbeit auf Basis von Körper, Atem und Geist. Selbsterfahrung durch energetische Körperarbeit, Meditation und den ganzheitlich-integrativen Atemprozesse.

INNERES KIND-TRAINING

Innere-Kind-Arbeit. Verständnis der tradierten Gefühls- und Verhaltensmuster des Inneren Kindes als elementarem Persönlichkeitsanteil. Klärung von Beziehungen. Unerledigtes aus der Herkunftsfamilie. Verletzlichkeit und Sicherheit. Frieden mit der Vergangenheit. Eigenverantwortung in der Gegenwart.

VOICE-DIALOG TRAINING

Kennenlernen verschiedener Persönlichkeits-Anteile. Energetische Körper-Therapie. Inspektionen von verschiedenen Bewusstseins-Zuständen.

GELD & FÜLLE

Innere Überzeugungen zum Thema Geld. Auswirkung auf das Funktionieren in der materiellen Welt. Selbst-Wert. Geben und Empfangen als gruppendynamischer Übungsprozess.

AUSRICHTUNG & MANIFESTATION

Persönliche Ziele und Zukunfts-Integration von Erfolg. Unterstützende und blockierende Gedanken, Gefühle und Überzeugungen. Arbeit mit Affirmationen. Finde dein Warum. Die Gruppe arbeitet teilweise zusammen oder aber nach Jahrgängen getrennt zu spezifischen Inhalten.

BODY MIND BREATH

PREISE

Jahres-Modul 1: € 3100,-
Jahres-Modul 2: € 3000,-
Jahres-Modul 3: € 3100,-

Ratenzahlung in 3 Raten pro Jahr möglich.

Zzgl. Unterbringung und Verpflegung in externen Seminarhäusern, sowie ca 5 professionelle Atemsitzungen pro Jahr außerhalb des Trainings.

KONTAKT

Judith Hennemann
Rolandstr. 91
50677 Köln
+49 151 29 10 65 95

judith@bodymindbreath.de
bodymindbreath.de