

## Durchatmen – Luft holen – Zur Ruhe kommen

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| <b>Termin</b>          | 11.09.2019<br>09.00–16.15 Uhr        |
| <b>Kurs</b>            | 5004                                 |
| <b>Teilnahmegebühr</b> | Die Teilnahmegebühr beträgt 135,- €. |

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem umseitigen Formular bzw. online unter [www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de](http://www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de) an.

### Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte Rechnungsbetrag fällig.

### Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 0711/61926-822

### Anfahrt

**Bildungszentrum Wohlfahrtswerk**  
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart  
Sekretariat Tel. 0711/61926-822  
Fax 0711/61926-849  
[info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de](mailto:info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de)

Stadtbahn: Linie U2, U4, U9 und U14  
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte  
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli  
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Soziale Arbeit & Gesundheitsförderung



Bildungszentrum  
Wohlfahrtswerk

11.09.2019  
Stuttgart

# Durchatmen – Luft holen – Zur Ruhe kommen

## Thema: Atemseminar

Das Atemgeschehen, der bewusste Atem, steht im Mittelpunkt des Seminars. Alle körperlichen sowie seelischen Aktivitäten und Befindlichkeiten wirken sich unmittelbar auf unsere Atmung aus. Die Beschäftigung mit dem bewussten Atem ist eine ganzheitliche Bewegungsarbeit. Sie kann zu einer spannenden und lustvollen Körperreise zu uns selbst werden.

Wir beobachten unseren Atem, lassen ihn frei fließen und erfahren ihn als ureigenen vitalen Antrieb. Der bewusste Atem gibt uns die Möglichkeit, Entspannung zu trainieren, unsere Empfindungsfähigkeit zu schulen, Stresssituationen abzubauen, emotionale Muster und Blockaden zu lösen und die Wahrnehmung für uns und andere zu verändern.

Bewusstes Atmen eröffnet die Chance, den vielfältigen persönlichen Ressourcenreichtum aufzuspüren und daraus zu schöpfen.

## Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen

## Inhalte

- Bewusster Atmen
- Entspannung trainieren
- Stress abbauen
- Selbstwahrnehmung vertiefen

## Referentin

Beate Spitzmüller  
Bildende Künstlerin  
Kunsttherapeutin  
Atemtherapeutin

## Anmeldung

Hiermit melde(n) wir uns/ich mich zu der Fortbildung „Gruppendynamik in Wohngemeinschaften“ verbindlich an: Kurs-Nr. 5004 am 11.09.2019  
Kosten übernimmt Arbeitgeber:  ja  nein  
 Ich bin an Einladungen durch das Bildungszentrum Wohlfahrtswerk interessiert.  
Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....  
Name/Vorname

.....  
Institution/Funktion

.....  
Straße

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon/Fax

.....  
Unterschrift

Bitte ausgefüllt per  
Post an unten stehende  
Adresse oder per Fax an:  
07 11 / 6 19 26-849

**Bildungszentrum  
Wohlfahrtswerk**  
Silberburgstraße 93  
70176 Stuttgart