

Durchatmen – Luft holen

Termin	04.11.2026 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51316
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 145,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem umseitigen Formular bzw. online unter 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. 0711/61926-823

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711/61926-824
Fax 0711/61926-849
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U1, U2, U4 und U9
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Kommunikation & Gesundheitsförderung



**Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk**

04.11.2026
Stuttgart

Durchatmen – Luft holen

Thema

In diesem Seminar atmen Sie tief durch und schöpfen aus Ihrem vielfältigen persönlichen Ressourcen-Reichtum. Sie gehen auf eine spannende Entdeckungsreise durch Ihren Körper.

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.

Im Seminar beobachten wir 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 und Stresssituationen abzubauen. Sie lernen verschiedene Atemübungen kennen, die Sie in Ihre Arbeit integrieren und weitergeben können.

Atem ist die Essenz unseres Lebens.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung, ambulant und stationär

Inhalte

- Training zur Entspannung
- Abbau von Stress
- Schaffung seelischer/ körperlicher Ausgeglichenheit
- Erleben und Erlernen eines kraftvollen und freien Atems
- Erleben und Erlernen einer kraftvollen und freien Stimme
- Entdeckung neuer Handlungsimpulse
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Erlernen und Anleitung einzelner Atemübungen

Dozentin (ext.)

Beate Spitzmüller
Kunsttherapeutin
Atemtherapeutin

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Durchatmen – Luft holen“ verbindlich an: Kurs-Nr. 51316 am 04.11.2026

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

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93
70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
Fax: 0711 / 619 26-849