

Durchatmen – Luft holen

Termin	28.10.2027 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51565
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 145,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de bzw. mit dem umseitigen Formular an.

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711 / 61926-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de
www.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.

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



Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

28.10.2027
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

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Durchatmen – Luft holen

Kursnr.: 51565

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de



Online anmelden