

NEU: Berufsbegleitende Ausbildung „**Atem- und Körpererfahrung BV-ATEM®**“ auf Grundlage des erfahrbaren Atems und der Gewaltfreien Kommunikation

Die Ausbildung „Atem- und Körpererfahrung BV-ATEM®“ unterstützt über den Weg der Selbsterfahrung einen Entwicklungsprozess, bei dem der Atem als tragende Basis erfahren werden sowie körperlich-seelische Stabilität wachsen und sich entfalten kann.

Über Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen, in Einzel-, Paar- und Gruppenübungen entwickelt sich die Wahrnehmung für den Atem, seine Wirkweisen und Qualitäten, seine Räume und den eigenen authentischen Ausdruck.

Selbsterfahrungen auf der Liege vertiefen das

Empfindungsbewusstsein und die eigene Entwicklung hin zum

Selbst. Wesentlich in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

sind die Auseinandersetzung mit Gefühlen und Bedürfnissen

und eine empathische wie selbstempathische Haltung fern

allen Urteilens. Atem und GFK wirken in symbiotischer Weise:

Gefühle und Bedürfnisse werden über den Atem leiblich erfahrbar,

leiblich Erfahrenes lässt sich im verbalen Ausdruck fassen und findet Zugang zum

Alltagsbewusstsein. Die Haltung der GFK befördert die empathische und wertfreie

Begegnung mit anderen und trägt zu einer offenen und annehmenden Atmosphäre in

der Gruppe bei. Damit bereitet sie während der Ausbildung auf die Gestaltung von

Übungsgruppen vor. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat zur Kursleitung „Atem-

und Körpererfahrung BV-ATEM®“ ab und befähigt zur Weitergabe der Atem- und

Bewegungsübungen sowohl in Gruppen wie auch in Einzelsitzungen.



Inhalte der Ausbildung (Überblick)

- eigene Entwicklungsarbeit
- Atem & Bewegungsarbeit
- Grundlagen der Anatomie
- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Didaktik der Übungsanleitung



Ziele der Ausbildung

1. Entwicklung des eigenen Atemleibes:
 - Atemerfahrungen durch Atem- und Bewegungsübungen und Einzelbehandlungen
 - Leib-seelische-Bewusstwerdung über wachsendes Empfindungsbewusstsein
 - Lösung körperlicher wie seelischer Spannungen über den Atem
2. Persönlichkeitsentwicklung durch wachsende Ich-Stärke:
 - Stabilität im eigenen Atemleib erfahren
 - Umgang mit Gefühlen im Atem erlernen
3. Befähigung zur Anleitung von Atem- und Bewegungsübungen

Abschluss

Zertifikat zur Kursleitung „Atem- und Körpererfahrung“ BV-ATEM®“

Adressat:innen der Ausbildung

- Menschen mit dem Wunsch, die Potentiale des eigenen Atems zu entfalten
- Menschen, auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung
- Menschen, die die Atemarbeit in ihre bestehenden Arbeitsfelder integrieren möchten z.B. im therapeutischen, medizinischen, sportmedizinischen, pädagogischen, pflegerischen, spirituellen oder kreativen Bereich
- Menschen, die die Atemarbeit für Gruppen oder Einzelpersonen anbieten möchten

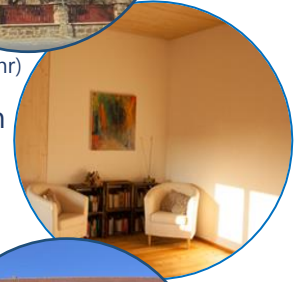
Umfang der Ausbildung

Die pädagogische Ausbildung umfasst inklusive Vorerfahrungen in Atem- und Körperarbeit insgesamt 350 Stunden. Davon werden 80 Stunden (Kurse/Ausbildungen die auch an anderen Instituten erfolgt sein können, Einzelarbeit) vorausgesetzt und in Absprache mit dem Ausbildungsteam anerkannt. Die verbleibenden 270 Stunden finden in 12 Gruppen-Modulen und 10 Einzelsitzungen statt und erstrecken sich über ca. 1,5 Jahre.

- 8 Wochenend-Module (Fr 9:00 Uhr - So 15:30 Uhr)
Inhalte: Atem- und Bewegungsübungen,
Didaktik der Übungsanleitung, Anatomie
Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach
Leitung: Evi Schöllmann



- 2 Intensivwochenenden (Fr 19:00 Uhr – So 12:30 Uhr)
Inhalt: Atem- und Bewegungsübungen
Ort: Abtei Maria Frieden Kirchsulletten - Zapfendorf
Leitung: Susanne Sorgenfrei
- 2 Seminar-Module Atem & GFK (Do 9:00 Uhr - So 15:30 Uhr/Fr 9:00 – Mo 15:30 Uhr)
Inhalte: Atem- und Bewegungsübungen, Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, Gefühle und Bedürfnisse im Atem
Leitung: Evi und Sven Schöllmann
Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach – Oberstrahlbach/Neustadt Aisch
- 10 Einzelbehandlungen
(Termine individuell/davon zwei vor Ausbildungsbeginn)
Ort: Ateminstitut Sorgenfrei Kirchlauter
Therapeutin: Susanne Sorgenfrei
Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach – Therapeutin: Evi Schöllmann (nach Absprache)
- 1 Abschlusstag (Sa 9:00 Uhr – 15:00 Uhr)
Inhalt: Demonstration der Gruppenanleitung, Feiern
Leitung: Evi und Sven Schöllmann
Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach – Oberstrahlbach/Neustadt Aisch



Abschlussinhalt

Anleitung von Gruppenübungen, schriftliches Kurskonzept zu 6-teiligem Angebot

Weiterführung der Ausbildung zur Atempädagogin/-therapeutin BV-ATEM®

Um die Atemarbeit therapeutisch anbieten zu können, ist eine Erweiterung der Ausbildung im Umfang von 300 Ausbildungsstunden erforderlich. An unserem Institut findet die Ausbildung zur Atempädagogin/-therapeutin bei entsprechender Nachfrage statt. Die Erweiterung kann ebenso an anderen Ausbildungsinstituten des BV-ATEM angeschlossen werden. Die abgeschlossene Ausbildung zur Kursleitung „Atem- und Körpererfahrung BV-ATEM®“ ist hierfür Voraussetzung.



Kosten

- Pro Wochenend-Modul (Fr – So):
290 € bis 5 Teilnehmende/ 260 € bis 10 Teilnehmende
- Pro Intensivwochenende (Fr-Abend – So): 150 €
- Pro Seminar-Modul GFK & Atem- (Do – So): 370 €
- Pro Einzelbehandlung: 60 €
- Abschluss 70 €

Wasser, Tee, Kaffee und Gebäck sind im Seminarpreis enthalten. Im Essraum steht eine Küchenzeile mit Herdplatte, Kühlschrank, Wasserkocher und Spülmaschine zur Verfügung.

Hinweis: Sollten die Kosten eine Teilnahme verhindern, bitten wir darum, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Übernachtungsmöglichkeiten: Sonnenhaus Oberstrahlbach oder in Neustadt Aisch

Eine Anreise mit dem Zug ist gut möglich. Der Bahnhof Neustadt Aisch/Mitte ist fußläufig in 25 Minuten zu erreichen. Nach Absprache bieten wir für unsere Seminargäste einen Bring- und Abholservice an.

- Souterrain-Wohnung mit Küchenzeile, WC, Dusche, Handtücher, Bettwäsche (als Einzel- oder Doppelzimmer mgl.)
Kosten pro Seminarzeit: als Einzelzimmer 90 €/ als Doppelzimmer 120 €
- Einzelzimmer mit Gemeinschafts-WC/Dusche
Kosten pro Seminarzeit: 80 €
- Zelten auf dem Grundstück mit Zugang zu Gemeinschafts-WC/Dusche mgl.
Kosten pro Seminarzeit: 10 €
- Übernachtung im eigenen Camper mit Zugang zu Gemeinschafts-WC/Dusche mgl.
Kosten pro Seminarzeit: 10 €
- Übernachtung im Seminarraum mit eigenem Schlafsack/Matte mit Zugang zu Gemeinschafts-WC/Dusche mgl.
Kosten pro Seminarzeit: 10 €
- Hotels in Neustadt 30 Minuten zu Fuß/ 5 Autominuten
Buchung direkt bei den jeweiligen Hotels (Allee Hotel, Hotel & Restaurant Rizzelli, Nachtquartier u.a)



Termine: 2025/2026

2025

Fr 17. – So 19. Januar 2025: Wochenend-Modul (1)

Fr 28. – So 30. März 2025: Wochenend-Modul (2)

Fr 6. Juni – Mo 9. Juni 2025: Atem & GFK (3) Montag: Pfingsten

Fr – So 2025: Intensivseminar (4) 3 – 4 Termine zur Auswahl ab Februar 2025

Fr 3. – So 5. Oktober 2025: Wochenend-Modul (5) Freitag: Tag der Deutschen Einheit

Fr 28. – So 30. November 2025: Wochenend-Modul (6)

Einzel Sitzungen: Termine nach Vereinbarung

2026

Fr 16. – So 18. Januar 2026: Wochenend-Modul (7)

Fr 6. – So 8. März 2026: Wochenend-Modul (8)

Fr 1. – 3. Mai 2026: Wochenend-Modul (9) Freitag: 1. Mai

Do 14. Mai – So 17. Mai 2026: Atem & GFK (10) Donnerstag: Christi Himmelfahrt

Fr – So 2026: Intensivseminar (11) 3 – 4 Termine zur Auswahl ab Februar 2026

Fr 12. – So 14. Juni 2026: Wochenend-Modul (12)

Sa 4. Juli 2026: Abschluss

Einzel Sitzungen: Termine nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf deine Teilnahme an der Ausbildung. Wir kennen uns noch nicht persönlich? Dann bitten wir um ein gegenseitiges persönliches Kennenlernen. Dies dient der Klärung von Zielen und Erwartungen und ermöglicht die gegenseitige verbindliche Zusage zum gemeinsamen Ausbildungsweg.

Wir bitten um Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung

1. gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com oder 0176-72830484 (Bitte auf AB sprechen)
2. Teilnahme an einem Intensivseminar bei Susanne Sorgenfrei oder einem Atem-Tag bei Evi Schöllmann. Sollten die Termine bereits ausgebucht sein, ist alternativ eine Einzelsitzung auf dem Hocker bei Evi Schöllmann möglich.
3. mind. eine Einzelsitzung auf der Liege bei Susanne Sorgenfrei/ nach Absprache bei Evi Schöllmann



Ausbildungsorte – Kontakte

- **Ausbildungswochenenden inkl. Anatomie, GFK**

Sonnenhaus Oberstrahlbach

Oberstrahlbach 1b

91413 Neustadt a.d. Aisch

☎ 0176 72830484 (Bitte auf AB sprechen. Ich rufe gerne zurück.)

@ gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com

- **Einzelbehandlung**

Ateminstitut Susanne Sorgenfrei

Kirchenstraße 7

96166 Kirchlauter

☎ 09536 324

@ ateminstitut.sorgenfrei@web.de

- **Intensiv-Wochenenden**

Abtei Maria Frieden

Kirchsulletten 30

96199 Zapfendorf

