

Berufsbegleitende Ausbildung

**Atemtherapeutin/Atemtherapeut  
auf Grundlage  
des Erfahrbaren Atems**



ATEMINSTITUT SUSANNE SORGENFREI  
ARBEIT MIT DEM ERFAHRBAREN ATEM  
NACH PROF. ILSE MIDDENDORF  
Institutsleitung: Susanne Sorgenfrei  
Kirchstraße 7  
69166 Kirchlauter

Ausbildungsleitung: Evi Schöllmann  
Oberstrahlbach 1b  
91413 Neustadt Aisch  
[www.sonnenhaus-oberstrahlbach.com](http://www.sonnenhaus-oberstrahlbach.com)  
[gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com](mailto:gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com)  
09161- 8827983

*Atem ist ...*

*Atem ist Leben*

Im Einatem öffnen wir uns der Welt.  
Im Ausatem teilen wir uns der Welt mit.  
In der Atempause halten wir inne und finden Ruhe.  
Lassen wir unseren Atem zu, führt er uns auf eine Reise zu uns selbst.  
Wir erfahren uns unmittelbar und wahrhaftig.

*Atem ist Lösung*

Atem verbindet Körper und Seele,  
Innen und Außen,  
Gegenwärtiges mit Vergangenem und Zukünftigem.  
Unserem Leib sind vergangene Erlebnisse eingeschrieben.  
Unaufgelöste Konflikte führen zu körperlichen wie seelischen  
Spannungen und hemmen Lebensfreude und Energie.  
Vertrauen wir uns dem Fluss unseres Atems an,  
gewinnen wir die Kraft, uns verborgenen Verletzungen zu stellen,  
diese zu integrieren und damit Blockaden loszulassen.  
Gebundene Kräfte werden frei.

*Atem ist Kraft*

Unser Atem beflügelt unsere Leichtigkeit, er lockt unsere Kreativität,  
er befeuert unseren Mut, er bekräftigt unseren eigenen Rhythmus,  
er nährt unsere Autonomie, er führt uns zu unserer Mitte.



## Ziele der Ausbildung

1. Entwicklung des eigenen Atemleibes:
  - Wirkweisen des Atems erfahren durch Einzelbehandlungen, Atem aus der Bewegung sowie Bewegung aus dem Atem
  - 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
  - Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation erwerben
3. Befähigung zur Anleitung von Übungsgruppen und Einzelpersonen im Erfahrbaren Atem (Atem & Bewegung, Vokalatemraumarbeit, Druckpunktarbeit)
4. Befähigung zur Einzelbehandlung von Atemklienten und Atemklientinnen zur Bewusstwerdung des individuellen Atemrhythmus und Anschluss an dessen salutogenetische Kraft
5. Erwerb von Grundlagenkenntnissen der Anatomie
6. Erwerb von Grundlagenkenntnissen der Psychologie

## Inhalte der Ausbildung (Überblick)

- eigene Entwicklungsarbeit
- Atem & Bewegungsarbeit
- Behandlungsarbeit
- Grundlagen der Psychologie, Traumarbeit, Gewaltfreien Kommunikation
- Grundlagen der Anatomie/ Physiologie



## Abschluss

- Diplom Atemtherapeut\*in/Atempädagog\*in  
auf der Basis des Erfahrbaren Atems des Atempädagogischen Institutes Sorgenfrei
- Absolvent\*innen unseres Institutes haben die Möglichkeit auch das Zertifikat des Berufsverbandes, das AFA®-Zertifikat zu erhalten. Dieses Zertifikat berechtigt zur Führung der geschützten Berufsbezeichnung Atempädagogin/ Atemtherapeutin AFA®. [Vorbehaltlich der Aufnahme des Institutes beim BV Atem! Hierzu laufen derzeit Aufnahmegespräche.](#)

## Therapieverständnis

Die Ausbildung fußt auf der Erfahrungswissenschaft Prof. Ilse Middendorfs und geht von einer Seele-Geist-Leib-Einheit aus. Der Atem ist die verbindende und heilende Kraft, die jedem Menschen innewohnt. Über den Atem sprechen wir die stets vorhandenen, gesunden Anteile im Menschen an und stärken diese. Gelingt es uns den Atem bewusst wahrzunehmen und ihn zuzulassen, ohne ihn jedoch willentlich zu beeinflussen, wird der Körper durchlässiger und belebter. Körperliche und seelische Spannungen können sich lösen.

Der *Erfahrbare Atem* führt zu mehr Gelassenheit im Alltag und Stressresilienz in Belastungssituationen, ermöglicht Selbstfürsorge, erhält Bewegungsfreude, stärkt Entscheidungskraft und schafft innere Zufriedenheit.

Die Atemtherapie nach Middendorf erstellt keine Diagnosen und ist keine medizinische oder heilkundliche Therapie. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychologische Behandlung, kann diese gleichwohl aber nachhaltig unterstützen sowie die Rekonvaleszenz fördern.



## Voraussetzungen

Die Ausbildung zur Atemtherapeutin/ zum Atemtherapeuten am Ateminstitut Sorgengfrei steht allen Menschen offen, die bereit zu eigener Weiterentwicklung sind, Freude an der Selbsterfahrung haben, Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie Geduld für einen 4 ½-jährigen Entwicklungsweg mitbringen.

Medizinische oder psychologische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung zur Aufnahme:

mind. 30 Stunden Vorerfahrungen in Atem- und körperorientierten Verfahren  
davon:

- mind. eine Einzelbehandlung bei Susanne Sorgenfrei (1,5 h)
- und ein Intensiv-Wochenende bei Susanne Sorgefrei (12,5 h) *oder*  
ein Tages-Seminar (6 h) und eine Einzelsitzung zu Atem und Bewegung (2 h)  
bei Evi Schöllmann

## Bewerbung

- Lebenslauf tabellarisch oder in freier Form mit Bild  
per Mail an [gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com](mailto:gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com)
- Gespräch zur Klärung der eigenen Beweggründe im Rahmen der Einzelbehandlung bzw. des Seminarbesuches



## Rahmenlehrplan: Atemlehre

### I. Einzelbehandlungsarbeit

1. Wahrnehmung des eigenen Atemrhythmus
2. Wahrnehmung des Atemrhythmus der Behandelten
3. Erlernen der Einzelbehandlungsgriffe (Bauchlage, Rückenlage)
4. Üben von Behandlungsabläufen
5. Behandlungserfahrungen, Rolle und Aufgabe der Atemtherapeutin/ des Atemtherapeuten reflektieren
6. eigene Entfaltung im Atem, Ausbildung eines Atemleibs durch Einzelbehandlungserfahrungen

### II. Atem & Bewegung

1. Unterscheiden zw. unbewusstem, willkürlichem und erfahrbarem Atem
2. Einatem – Ausatem – Atempause in ihren Qualitäten wahrnehmen
3. Kennenlernen der Atemräume und ihrer Qualitäten
  - Unterer Raum: Vitalraum, aufsteigender Atem
  - Oberer Raum: Entfaltung, absteigender Atem
  - Mittlerer Raum: Hingabe und Achtsamkeit, horizontaler Atem
  - Außenraum: Wachstum zum Kosmischen
  - Innenraum: Wachstum zum Ich-Selbst
4. Kennenlernen der Atem- & Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen, als Einzel- und Paarübungen
  - Atem aus der Bewegung
  - Bewegung aus dem Atem
  - Ausruhhaltungen
5. Anleitung von Atem- & Bewegungsübungen und Kenntnis über deren Wirkungsweise
6. Reflexion der Anleitungserfahrungen



## Rahmenlehrplan: Psychologie

1. Einführung
  - Geschichte der Psychologie/ Fachgebiete und Methoden der Psychologie
  - Geschichte der Atemtherapie
  - Theorie der Therapie (Grundfragen der therapeutischen Beziehung)
2. Entwicklungspsychologie
  - Lebensaufgaben im Lebensganzen
  - Kritische Lebensereignisse und Entwicklungsdefizite / Möglichkeiten des „Nachreifen“ über den Atem
3. Persönlichkeitspsychologie
  - Leiblichkeit (Leib und Atem)
  - Das Ich und seine Funktionen (C.G.Jung)
  - Identität und Selbstgefühl
  - Das Unbewusste und mögliche Zugänge/ Ansprache über den Atem
4. Klinische Psychologie
  - Gesundheits- und Krankheitslehre
  - Psychosomatische, neurotische, psychotische Erkrankungen, Abwehrmechanismen
  - Theorie der Salutogenese
  - Resilienz
5. Traumarbeit nach C.G. Jung
6. Umgang mit Gefühlen in der Atemarbeit
7. Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

## Rahmenlehrplan: Anatomie

1. Def. Anatomie und Leben: Nomenklatur und Begrifflichkeiten
2. Bewegungsapparat: Muskeln, Knochen und Gelenke
3. Kreislauf und Gefäßsystem
4. Atmungssystem
5. Verdauungssystem, Stoffwechsel, Ernährung, Ausscheidungsorgane, Hormonsystem
6. Krankheitslehre, Infektion und Abwehr (themenbezogen)

## Ausbildungsdauer und Ausbildungszeiten

Dauer: berufsbegleitend 4 ½ Jahre

Zeiten: • 4 – 5 Ausbildungswochenenden pro Jahr (gesamt: 20)

Leitung: Evi Schöllmann

Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach - 91413 Neustadt Aisch

Zeiten	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 – 8:45	---	Frühstück	Frühstück
9:00 – 12:30	Atem & Bewegung (3,5h)	Atem & Bewegung (1,5h) Einzelbehandlungs- griffe (2h)	Atem & Bewegung (3,5h)
12:30 - 14:30	Mittagessen/Pause	Mittagessen/Pause	---
14:30 – 18:30	Anatomie/ Psychologie Traumarbeit Arbeit mit Gefühlen (4h)	Einzelbehandlungs- griffe (4h)	---
18:30 – 19:30	Abendessen/Pause	Abendessen/Pause	---
19:30 – 21:00	Atemtheorie/Pädagogik A & B – Anleitungen/ Reflexion (1,5h)	Übungsphase: Behandlung/Reflexion (1,5h)	---

• 1 Intensivwochenende pro Jahr (gesamt: 5)(Fr 18:00 Uhr – So 12:30 Uhr)

Leitung: Susanne Sorgenfrei

Ort: Seminarhaus in Mittelfranken

• 1 Wochenende GFK und Atem (Fr 9:00 Uhr – So 13:00 Uhr)

• 4 – 5 Einzelbehandlungen pro Jahr (gesamt: 20)

Therapeutin: Susanne Sorgenfrei

Ort: Ateminstitut Sorgenfrei – 69166 Kirchlauter

• mind. 80 Stunden dokumentierte Eigenarbeit

• 1 Wochenende zur Abschlussprüfung

Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach – 91413 Neustadt Aisch  
oder Seminarhaus in Mittelfranken (je nach Gruppenstärke)





## Prüfungsteile

- Schriftliche Dokumentation des eigenen Atemweges
- Lehrprobe: Atem und Bewegung + Atemtheorie/-pädagogik
- Lehrprobe: Einzelbehandlung
- Mündliche Prüfung: Anatomie
- Mündliche Prüfung: Psychologie

## Kosten:

pro Ausbildungswochenende: 340 € (4 -5 x im Jahr)

Bio\*-Vollverpflegung vegetarisch 60 € (beim 1. Ausbildungswochenende erwünscht, dann optional:  
Frühstück\* (Sa/So), Mittagsimbiss\* (Fr/Sa), Abendbrot\* (Fr/Sa),  
Wasser, Tee\*, Kaffee\*)

Übernachtung: ab 10 € bis Hotelpreise in Neustadt Aisch

---

pro Einzelbehandlung: 60 € (4 – 5 x im Jahr)

---

pro Intensivwochenende: 150 € (1 x im Jahr)

Übernachtung + HP oder VP: 45 € - 75 €

(Stand 2021)

## Übernachtungsmöglichkeiten: Sonnenhaus Oberstrahlbach

- Im Seminarraum (bis zu 5 Personen) mit eigenem Schlafsack o.ä. nach Seminarzeit, WC, Waschbecken im Seminarhaus, Gemeinschaftsdusche im Haupthaus  
Kosten pro Wochenende: 15 €
- Souterrain-Wohnung mit WC, Dusche, Handtücher, Bettwäsche (als Einzel- oder Doppelzimmer mgl.)  
Kosten pro Wochenende: Einzelzimmer 50 €/ Doppelzimmer 70 €
- WG-Zimmer mit Gemeinschafts-WC/Dusche, Bettwäsche, Handtücher (Einzelzimmer)  
25 Minuten zu Fuß/ 5 Autominuten  
Kosten pro Wochenende: 50 €



- WG-Zimmer am Ort mit Gemeinschafts-WC/Dusche, Bettwäsche, Handtücher, 3-5 Minuten zu Fuß (Einzelzimmer)  
Kosten pro Wochenende: 50 €
- Hotels in Neustadt 30 Minuten zu Fuß/ 5 Autominuten  
Buchung direkt bei den jeweiligen Hotels (Allee Hotel, Hotel & Restaurant Rizzelli, Nachtquartier u.a)

### Ausbildungsorte



Die Ausbildungsinhalte zu Atem & Bewegung, Einzelbehandlungsgriffe, Psychologie, Anatomie und Gewaltfreier Kommunikation werden im *Sonnenhaus Oberstrahlbach* vermittelt. Die Seminare beginnen am Freitag um 9:00 Uhr und enden am Sonntag um 12:30 Uhr. Es stehen verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten zu unterschiedlichen Preisen zur Verfügung. Außerdem bieten wir eine einfache, vegetarische Bio-Vollverpflegung an. 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 aber auch gerne einen Bring- und Abholservice an.

Die Einzelbehandlungen finden in Kirchlauter am *Ateminstitut Sorgenfrei* statt. Diese können vor Seminarbeginn am Donnerstag oder nach Seminarende am Sonntagnachmittag vereinbart werden. Die Behandlungen können aber auch zeitlich unabhängig von den Ausbildungsterminen wahrgenommen werden.



Das jährliche Intensivseminar findet nach heutigem Stand im *Seminarhaus der Abtei Maria Frieden* in Kirchschletten statt.





**Institutsleitung:**

**Susanne Sorgenfrei**

**Ausbildungsbereiche:**

**Einzelbehandlung**

**Arbeit mit Gefühlen**

**Traumarbeit**

**Intensivseminare**

- geb. 1949 in Berlin
- 1973-1976 Atemausbildung bei Prof. Ilse Middendorf, Berlin
- 1975-77 als Assistentin bei Frau Prof. Middendorf tätig
- seit 1978 in Unterfranken in freier Praxis tätig
- 1995-97 Ausbildung in Traumanalyse bei Dr. Georg Wachtler, C.G. Jung-Analytiker, Zürich
- 1992 Gründung und Leitung des eigenen, von der BEAM empfohlenen Ausbildungsinstituts *Ateminstitut Sorgenfrei*
- ab 1980 Atem - und Bewegungskurse in Erzieherarbeitskreisen, Atemarbeit mit Schwangeren, Vokalatemraumarbeit mit Chorsängern, Atemkurse in Zusammenarbeit mit Volkshochschulen, Traumkurse und Intensiv-Atemwochenenden
- Arbeit mit Psychologen, Therapeuten sowie Supervision von Atemtherapeuten und Atemtherapeutinnen

**Ausbildungsleitung:** Evi Schöllmann  
**Ausbildungsbereiche:** Atem und Bewegung  
Einzelbehandlungsgriffe  
Didaktik



- geb. 1975 in Würzburg
- 1996 - 2000 Studium des Lehramts an Grundschulen
- von 2000 – 2021 als Lehrerin, zeitweise als kommissarische Schulleiterin tätig
- 2000 erste Begegnung mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, fortwährende Weiterbildung, Autorin: *Respektvoll miteinander sprechen – Konflikte vorbeugen (Verlag an der Ruhr)*
- 2006 - 2010 erste Begegnung mit dem Erfahrbaren Atem im Rahmen von Ausbildungsseminaren (EMG) zur Märchenerzählerin, seit 2004 Märchenerzählerin im Duo *fabula musica*
- 2010 - 2016 Ausbildung zur Atemtherapeutin nach Prof. I. Middendorf am *Ateminstitut Sorgenfrei*, seit 2016 als Assistentin am Institut tätig, seit 2012 Dozentin der vhs für Atem und Bewegung, freiberuflich u.a. Kurse für Lehramtsanwärterinnen, Erzieherinnen, Fastengruppen, Fibromyalgiegruppen, Pflegeeltern
- 2014 Eröffnung des Seminarhauses *Sonnenhaus Oberstrahlbach*, seitdem in eigener Praxis Einzelbehandlungen, Atemgruppen, Seminare zur Gewaltfreien Kommunikation, Märchen



**Dozentin für Psychologie:  
Petra Steuerwald-Hartwig**

- Studium der Pädagogik und Sozialarbeit mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung
- Ausbildung in integrativer Leib- und Bewegungstherapie am Fritz Perls Institut
- Ausbildung in Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf
- Tätigkeit in der Erwachsenenbildung sowie freiberufliche Vortrags- und Kurstätigkeit in dem Bereich der Persönlichkeitsbildung
- Langjährige Mitarbeit in einer Lebensberatungsstelle, die letzten 15 Jahre als Leib- und Atemtherapeutin in einer psychosomatischen Klinik tätig, weiterhin als selbstständige Atemtherapeutin arbeitend

## Dozentin für Anatomie/Physiologie:

### Sabine Mühlenhoff-Kann

- 1959 in Haan Rheinland geboren, aufgewachsen in Wuppertal
- Gymnasium mit Fachabitur
- Ausbildung zur Kinderarthelferin mit Schwerpunkt Labor
- Erwerb der Allgemeinen Hochschulreife
- Nicht beendetes Studium der Germanistik, Kunstgeschichte, Psychologie und Humanmedizin
- Geburt der Tochter, in Folge Ausbildung zur Krankenschwester
- Fachweiterbildung Intensivmedizin
- Stationsleiterin einer interdisziplinären Intensivstation
- Seit 1995 nebenberufliche Tätigkeit als Fußreflexzonen-Therapeutin nach Hanne Marquardt
- Seit 2000 Anatomie-Unterricht für Atemtherapeuten und Atemtherapeutinnen





**Dozent für Gewaltfreie Kommunikation:  
Sven Schöllmann**

- geb. 1974 in Bietigheim
- 1995 – 2001 Studium der Orchestermusik mit Hauptfach Klarinette bei Prof. Frank Wurlitzer und Prof. Wolfgang Meyer, verschiedene Orchester- und Bandprojekte, seitdem freiberuflich und angestellt als Musiklehrer tätig
- 2008 - 2009 Ausbildung zum Mediator an der *Schule für Verständigung und Mediation im Lebensgarten Steyerberg e.V.*, Autor: *Respektvoll miteinander sprechen – Konflikte vorbeugen (Verlag an der Ruhr)*
- 2010 – 2016 Ausbildung zum Atemtherapeuten nach Prof. Ilse Middendorf am *Ateminstitut Sorgenfrei*
- 2014 Eröffnung des Seminarhauses *Sonnenhaus Oberstrahlbach* mit Seminarangeboten zur Mediation, Gewaltfreien Kommunikation, Atem, Instrumentalunterricht