

## Anmeldung

### Atemtherapie-Ausbildung

Warmwasseratmen und 3 Ausbildungs-Wochenenden

○ April 2023 – Januar 2024

### Warmwasser-Atmen

als Einzelseminar

○ 25. – 30. April 2023

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. Mobil \_\_\_\_\_ Tel. Festnetz \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die **Seminargebühr** habe ich auf folgendes Konto überwiesen:  
Helga Sieber, 7000 Chur, UBS, IBAN CH36 0020 8208 4455 15M1 Z

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden an: Sieber & Bächler, Scalärastrasse 11, 7000 Chur

## Warmwasser-Atmen

Atemsitzungen im körperwarmen Wasser zeichnen sich durch eine Mischung aus **Intensität und Leichtigkeit** aus. Die wohlthuende Umgebung des körperwarmen Wassers, verbunden mit der Atemarbeit, führt sehr leicht zu einer tiefen Entspannung.

Gleichzeitig kommen durch die Ähnlichkeit der Situation oft Erinnerungen an die Oberfläche, die uns sehr direkt in unsere früheste Zeit zurückführen, die Zeit in der Gebärmutter, während der Geburt oder kurz danach. **Verletzungen** von damals können durch das bewusste Wiedererleben und die behutsame Begleitung **heilen**. Du kannst die Erfahrung machen, dass Du nicht mehr, wie damals, Opfer der Situation bist, sondern Dein Leben selber aktiv gestalten kannst. So können alte Lebenskonzepte und Glaubenssätze, die Deinen Alltag heute noch prägen, einer neuen Erfahrung Platz machen. Gerade weil diese Konzepte aus dieser ganz frühen Zeit stammen, entziehen sie sich meist unserer bewussten Wahrnehmung und können deshalb nur auf der Ebene des Zellgedächtnisses, des Körpers gelöst werden.

Über die Atemarbeit im warmen Wasser kommst Du aber nicht nur mit den schmerzhaften Erinnerungen von damals in Kontakt. In der frühen Phase der Schwangerschaft ist die Gebärmutter für das Kind wie ein unendlicher Ozean. In dieser Zeit hast du erlebt, wie es sich anfühlt, mit etwas Grösserem als Deinem kleinen, engen Ich in Kontakt zu sein. Deine Grenzen waren noch weich und fliessend und Du hast erlebt, wie es sich anfühlt, verbunden und eingebettet zu sein. Die Arbeit in den Tagen hilft Dir, auf behutsame Art und Weise Anspannungen zu lösen, so dass Du auf tiefer Ebene wieder in Kontakt kommen kannst mit dem Zustand von **Verbundensein** und **Einssein** – Deinem ursprünglichen Wesen.

Die Woche findet im Seminarhaus „**Sonnenstrahl**“ in **Kisslegg im Allgäu** statt. Für die Arbeit steht uns dort ein Wasserbecken zur Verfügung, das auf Körpertemperatur geheizt werden kann. Die Kurskosten beinhalten die Seminargebühr, sowie die Benutzung des Schwimmbeckens. Das Haus ist eingebettet in eine Parkanlage mit Blick auf einen grossen Naturschutzweiher. Die **Anzahl der Plätze** ist wegen der Grösse des Thermalbades **begrenzt**. Diese Woche ist auch als Einzelseminar buchbar, die Teilnehmerinnen der Atemausbildung haben jedoch Vorrang.

<b>Termin</b>	<b>25. – 30. April 2023</b> Dienstag 17.30 Uhr, Ende Sonntag 14.30 Uhr
<b>Ort</b>	Seminarhotel „Sonnenstrahl“ in Kisslegg, Allgäu
<b>Kosten</b>	Fr. 840.- incl. Thermalbadmiete zuzügl. Vollpension € 88.- bis 102.- pro Pers./Tag
<b>Anmeldung</b>	Sieber & Bächler, Scalärastrasse 11, 7000 Chur Tel. 081 – 252 39 38, <a href="http://www.sieber-baechler.ch">www.sieber-baechler.ch</a>

## Bestandteile der Ausbildung

### Abgeschlossenes 2-Jahres-Training

### Warmwasser-Atmen

### 3 Ausbildungs-Wochenenden

#### Assistenz

Obligatorisch ist die Assistenz in der Einführungswoche „Lebendig werden“, in der Körper-, Atem- und Kindheitswoche, sowie bei einem Wochenende Familienstellen. Weitere Assistenzwochen können dazukommen, wenn bestimmte Themen für die Eigenerfahrung nochmal von Bedeutung sind. Dies geschieht in gegenseitiger Absprache. Als umfassendes Lernfeld können wir eine Dauerassistenz sehr empfehlen.

#### Praktisches Üben

Austauschen und Protokollieren von 10 Atemsitzungen innerhalb der Ausbildungsgruppe und Erteilen und Protokollieren von mindestens 10 Atemsitzungen an Aussenstehende.

#### Supervision

Auswertung der eingesandten Protokolle und persönliche Rückmeldung dazu.

#### Kleingruppentreffen

Teilnahme an regelmässigen Kleingruppentreffen der AusbildungsteilnehmerInnen zwischen den Ausbildungseinheiten als Raum für Vertiefung und Austausch.

#### Fachbücher

Lesen von Fachbüchern anhand einer von uns vorgegebenen Literaturliste.

**Helga Sieber & Thomas Bächler**  
Scalärastrasse 11 · 7000 Chur · Tel. 081 - 252 39 38  
[info@sieber-baechler.ch](mailto:info@sieber-baechler.ch) · [www.sieber-baechler.ch](http://www.sieber-baechler.ch)

**Teilnahmebedingungen:** Die Anmeldung ist verbindlich durch Einsenden des unterschriebenen Anmeldeformulars. Die Reservierung erfolgt erst, wenn die Seminargebühr bei uns eingegangen ist. Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Beginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-. Bei späterer Abmeldung wird der gesamte Kursbetrag fällig. Bei einem Ausstieg vor Ende des Seminars erfolgt keine Rückzahlung. Die Teilnahme an den Seminaren ist freiwillig. Jede/r Teilnehmer/In trägt die volle Verantwortung für sich selbst und für seine/ihre Handlungen inner- und ausserhalb der Gruppe. Jede/r kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleiter und die Gastgeber am Veranstaltungsort von allen Haftungsansprüchen frei. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unsere Selbst-erfahrungsgruppen kein Ersatz sind für psychiatrische oder medizinische Behandlung. Sie erfordern eine normale seelische und körperliche Belastbarkeit. Schwere Erkrankungen körperlicher und seelischer Art sind vorher mitzuteilen.



**Helga Sieber & Thomas Bächler**

I N N E R E S   W A C H S T U M

# Atemtherapie

Ausbildung für  
TrainingsteilnehmerInnen

April 2023 – Januar 2024

## Atemtherapie-Ausbildung

Nach dem 2-Jahres-Training gibt es die Möglichkeit zu einer darauf aufbauenden Atemtherapie-Ausbildung. Diese ist für alle geeignet, die selber mit dem Verbundenen Atem arbeiten und Einzelsitzungen geben wollen. Die Ausbildung vermittelt einerseits sehr gezielt Werkzeuge und die **fachliche Kompetenz**, um mit dieser Form von Atemtherapie zu arbeiten, andererseits gibt sie die Möglichkeit, den eigenen **persönlichen Prozess** weiter zu vertiefen. Andere Menschen verantwortungsvoll begleiten zu können, ist nicht nur eine Frage der Technik und des Wissens, sondern vor allem der eigenen Erfahrung und der persönlichen Reife. Deswegen wird neben der fachlichen und theoretischen Ausbildung noch einmal viel Raum für Eigenerfahrung sein.

Im Zentrum steht die **Arbeit mit dem tiefen, verbundenen Atem**. Die starke Wirkung dieser Atemtechnik hast Du im Rahmen des 2-Jahres-Trainings oft selber erlebt. Sie ist in vielen Kulturen seit Jahrtausenden bekannt und wurde für Heilung und Bewusstseins-erweiterung eingesetzt. Die Ausbildung vermittelt dieses uralte Wissen, verbunden mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie.

Die Arbeit mit dem Atem ist eines der kraftvollsten und effektivsten Werkzeuge für persönliche **Entfaltung und Heilung**. Der Atem öffnet einen direkten Zugang zum Unbewussten, bringt körperliche und emotionale Blockaden schnell und direkt an die Oberfläche und löst die damit verbundene Anspannung auf. Die therapeutischen Interventionen, die im Rahmen einer Atem-sitzung eingesetzt werden, wirken so kraftvoll, weil alle Ebenen in der Arbeit gleichzeitig angesprochen sind: der Körper, die Gefühle und der Verstand. Das tiefe, bewusste Atmen verbindet uns ganz direkt mit uns selber und mit der Lebensenergie. Die Arbeit lässt uns auf tiefer Ebene entspannen und öffnet uns über unsere oft engen persönlichen Grenzen hinaus den Zugang zu einem Raum der Weite, in dem wir uns aufgehoben und verbunden fühlen mit dem Ganzen.

In der Ausbildung lernst Du zwei unterschiedliche Formen von Atem-sitzungen kennen. In der ersten Form werden von aussen keine Themen eingegeben. Der Prozess entwickelt sich allein aus dem, was der Atem selbst an die Oberfläche bringt. In der zweiten Form werden vor und während der Atem-sitzung Themen angesprochen, die für die/den Klienten/in wichtig sind. Dies ist eine geführte Arbeit, die sich gezielt einsetzen lässt und einen individuellen Prozess gewährleistet. Im Bereich der **therapeutischen Interventionen** bietet das 2-Jahres-Training einen reichen Erfahrungshintergrund. Wir werden viele Themen daraus wieder aufgreifen und lernen, sie im Rahmen einer Atem-sitzung praktisch einzusetzen.

Im 2-Jahres-Training haben wir die Atem-sitzungen meist zur „emotionalen Reinigung“ verwendet. In der weiterführenden Arbeit wird **das Spektrum der Atemarbeit** durch Warmwasser-Atmen, Holotropes Atmen und ruhiges, entspanntes, verbundenes Atmen **erweitert**. Vorallem lernen wir die tief heilende Kraft des Atems kennen, wenn wir nach starken Emotionen nicht stehen bleiben und den Prozess beenden, sondern gerade an dem Punkt beim tiefen Atmen bleiben. Indem wir durch alles hindurchatmen, was auftaucht, ohne festzuhalten und ohne uns zu identifizieren, kommen wir sehr direkt mit essentiellen Grundqualitäten wie Frieden, Liebe, Vertrauen und Stärke in Kontakt.

Der Abschluss der Atemtherapie-Ausbildung wird durch ein **Zertifikat** bestätigt.

## Ausbildungs-Wochenenden

An allen 3 verlängerten Wochenenden werden wir im Bereich der Atemarbeit die Eigenerfahrung vertiefen. Dazu kommen folgende Themenschwerpunkte:

- **Offene Atem-sitzungen:** ohne dass vom/n BegleiterIn ein Thema von aussen eingegeben wird, entfaltet sich der Prozess von allein von innen heraus.
- **Geführte Atem-sitzungen:** themenzentrierte Atem-sitzungen, die/der Atmende wird verbal zu einem bestimmten Thema hingeführt und im Prozess individuell begleitet.
- **Kennenlernen von weiteren Formen der Atemarbeit:** Holotropes Atmen, ruhige, entspannte Tiefenatmung, Atem und Meditation, der Atem, der uns über unsere persönlichen Grenzen hinaus öffnet.

• verschiedene **Atemmeditationen und Atemübungen**

### 1. Wochenende

- **Einführung in die Atemarbeit:** auf verbaler und praktischer Ebene behutsame Hinführung von InteressentInnen zu dieser Form von Atemarbeit.
- **Erstgespräch, Anamnese:** in Kürze den gesundheitlichen Zustand und die wichtigsten Daten aus dem Lebenslauf abklären.
- **Begleitende Körperarbeit:** Tragering, gezieltes, passives Bewegen, um den Körper zu entspannen und den Atem zu vertiefen, Atemmassage, Nacken- und Schultermassage, Aufnehmen und Verstärken von Bewegungsimpulsen des Atmenden, Interventionen bei kathartischen Sitzungen.
- **Anatomie des Atems / Kontraindikationen**

### 2. Wochenende

- Vertiefen der Kenntnisse der **verschiedenen Körpertypen** nach Lowen. Jeder Körpertyp hat andere Verhaltensweisen und ein anderes Atemmuster und braucht deshalb eine ganz individuelle Begleitung.
- **Arbeiten aus der eigenen Mitte** heraus, aus einem entspannten, wachen „in mir Ruhem“, von wo aus ich ohne zu werten und ohne persönliche Verstrickungen präsent da sein kann. Wir üben, den eigenen Impulsen und Wahrnehmungen zu trauen, ohne sie jedoch über die Eigenwahrnehmung des Atmenden zu stellen.
- **Einführungs- und Schlussgespräch** zu einer Atem-sitzung – Integration.
- **Einbringen von bestimmten Themen** während einer Sitzung, Üben von verbalen Interventionen, angebrachtes Mitteilen von Eigenwahrnehmungen.

### 3. Wochenende

- **Arbeit mit frühkindlichen Erlebnissen**, Regressionszuständen, Arbeit mit dem Inneren Kind.
- **Umgang mit Traumatas** im Bereich der Atemarbeit.
- **Einfache Arbeiten aus dem Familienstellen** und der Umgang damit im Rahmen einer Atem-sitzung.
- **Arbeit mit Übertragung und Gegenübertragung** Wir üben einen verantwortlichen Umgang mit Grenzen in der Klient/In - Therapeut/In Beziehung.
- **Gezielter Einsatz von Musik** zur Unterstützung des Atemprozesses.

<b>Termin</b>	<b>14. – 17. September, 09. – 12. November 2023</b> <b>18. – 21. Januar 2024</b> Beginn Donnerstag 17.30 Uhr, Ende Sonntag 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Idyll Gais, Seminar-Hotel in Gais/Appenzellerland
<b>Kosten</b>	Fr. 590.– pro Ausbildungs-Wochenende, Vollpension Fr. 115.– bis 175.– pro Pers./Tag Fr. 160.– für Supervision und Auswertung der Atem-sitzungsprotokolle
<b>Leitung</b>	Helga Sieber
<b>Anmeldung</b>	Sieber & Bächler, Scalärastrasse 11, 7000 Chur Tel. 081 – 252 39 38, <a href="http://www.sieber-baechler.ch">www.sieber-baechler.ch</a>



## TeilnehmerInnenstimmen

*Das war einfach der Hammer, die Tage in Kisslegg mit euch und mit dieser tollen Gruppe. Wahrlich magisch, was ich erleben durfte. Peter*

*All die wunderbaren Werkzeuge, die ich aus dem 2-Jahres-Training mitnehmen durfte, wurden in der Atemausbildung nochmals geschliffen. Die Vermittlung von Wissen und Erfahrung im kleinen Rahmen machte mich noch selbstsicherer im Begleiten von Atem-sitzungen. Christoph*

*Die Ausbildung hat mir viel begleitete Praxis durch das Üben und Assistieren ermöglicht. Dieses „dritte“ Jahr war für mich das Pünktchen auf dem i, das noch „gefehlt“ hat. Das Warmwasser-Atmen hat eine wichtige Lawine ausgelöst und das Assistieren hat es mir ermöglicht, meinen Themen noch einmal zu begegnen. Das Verbleiben im Rhythmus der Gais-Wochen hat alles, was ich erlebt habe, gefestigt und in meinem Alltag verankert. Raphael*

*Die Atemausbildung hat mich auf zwei Ebenen bereichert. Einerseits wurde mir die Atemarbeit in Theorie und Praxis vermittelt und andererseits konnte ich meinen Eigenprozess aus dem Training vertiefen. Beim nochmaligen Durchlesen des Skriptes ist mir erst bewusst geworden, wieviel Wissen und Information Du uns aus Deinem kostbaren Fundus mitgegeben hast. Herzlichen Dank für diesen Schatz! Bezüglich der Atemarbeit fühle ich mich in der Lage, mit dem erlernten Basiswissen, eigene Atem-sitzungen zu begleiten. Es macht mir Freude, das Erlernte auf meine eigene Art und Weise in meine therapeutische Tätigkeit einfließen zu lassen. Esther*