



Teilnehmer*innenstimmen

*Die Gestaltung und Vermittlung der einzelnen Ausbildungsmodule haben ein Maximum an Selbsterfahrung ermöglicht, angereichert mit umfassendem Wissen, einem reichen Erfahrungsschatz und vielen anschaulichen Praxisbeispielen. Worte reichen nicht aus, um zu sagen, wie sehr ich die Arbeit schätze. **Nadia***

*Die Atemausbildung war für mich ein Geschenk und Lebensschule zugleich. Die Ausbildung war sehr praktisch orientiert und ich fühlte mich geehrt am reichen Erfahrungsschatz teilhaben zu dürfen. Wir lernten sehr organisch, praktisch und intuitiv. Die Ausbildung macht Lust, selbst mit Menschen zu arbeiten. **Christine***

*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 machte mich noch selbstsicherer im Begleiten von Atemsitzungen. **Christoph***

*Das Ausbildungsskript ist ein kostbarer Schatz voller Wissen und Informationen. **Esther***

*Ich konnte in der Atemausbildung meine Wahrnehmung noch mehr schulen. Mir hat die Mischung von sich dem eigenen Prozess widmen und theoretischem und praktischem Lernen gut gefallen. Es hat mein Selbstvertrauen in Bezug auf Atemsessions gefördert. Ich fühle mich nun viel sicherer beim Begleiten, da ich mehr Hintergrundwissen und Erfahrung habe. **Judith***

Bestandteile der Ausbildung

Abgeschlossenes 2-Jahres-Training
3 Ausbildungs-Wochenenden

Assistenz

Wir empfehlen 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 Eigen- erfahrung nochmal wichtig sind. Dies geschieht in gegen- seitiger Absprache. Als umfassendes Lernfeld können wir eine Dauerassistenz sehr empfehlen.

Kleingruppentreffen

Teilnahme an regelmässigen Kleingruppentreffen der Ausbildungsteilnehmer*innen zwischen den Ausbildungs- einheiten als Raum für Vertiefung und Austausch.

Praktisches Üben

Zur Vertiefung der Ausbildungsinhalte ist der Austausch von mindestens 10 Atemsitzungen innerhalb der Ausbildungsgruppe, zu zweit oder im Rahmen der Kleingruppe, ein integraler Bestandteil der Ausbildung.

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 · 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 Bearbeitungs- gebühr von CHF 100.-. 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. Alle Teilnehmenden tragen die volle Verantwortung für sich selbst und für ihre Handlungen inner- und ausserhalb der Gruppe. Jede*r kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleitung und die Gastgeber am Veranstaltungsort von allen Haftungsansprüchen frei. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass diese Seminare 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
Trainingsteilnehmer*innen

September 2027 – Januar 2028

Atemtherapie-Ausbildung

Nach dem 2-Jahres-Training gibt es die Möglichkeit zu einer darauf aufbauenden Atemtherapie-Ausbildung. Diese ist für all jene 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 über unsere oft engen persönlichen Grenzen hinaus den Zugang zu einem Raum der Weite, in dem wir uns aufgehoben und mit dem Ganzen verbunden fühlen.

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 ange-sprochen, die für den*die Klient*in wichtig sind. Dies ist eine geführte Arbeit, die sich gezielt einsetzen lässt und einen individu-ellen Prozess gewährleistet. Im Bereich der **therapeutischen Inter-ventionen** bietet das 2-Jahres-Training einen reichen Erfahrungs-hintergrund. 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 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 von der Begleitperson 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**
- **Üben, Begleiten, Anleiten unter Supervision:** individuelle, persönliche Rückmeldung

1. Wochenende

- **Einführung in die Atemarbeit:** auf verbaler und praktischer Ebene behutsame Hinführung von Interessent*innen 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-, Schlussgespräch und Integration** einer Atem-sitzung.
- **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.

Termin	16. – 19. September, 04. – 07. November 2027 20. – 23. Januar 2028 Beginn Donnerstag 17:30 Uhr, Ende Sonntag 17:00 Uhr
Ort	Idyll Gais, Seminar-Hotel in Gais/Appenzellerland
Kosten	CHF 690.– pro Ausbildungs-Wochenende, Vollpension CHF 114 – 175 pro Tag
Leitung	Helga Sieber
Anmeldung	Sieber & Bächler, Scalärastrasse 11, 7000 Chur Tel. 081 – 252 39 38, www.sieber-baechler.ch