

Atemarbeit im Coaching – ressourciert und bewegt Coach und Klient

„Ressourcen sind Kraftquellen, die den Menschen unterstützen, sich auf die große Vielfalt der im Leben auftretenden Situationen und Anforderungen kontinuierlich einzustellen sowie angemessen und wirksam zu reagieren. Sie sind Grundlage für Wohlbefinden, Lebendigkeit und Kreativität und helfen, Veränderungen anzugehen und Neues zu wagen“ (Faller 2009, S. 32).



Der Atem kann in diesem Prozess als Brücke zwischen Unbewusstem und Bewusstem, Innen und Außen, Öffnen und Verengen und als Zugang zu ureigenen Kräften dienen. Dementsprechend können wir den Atem im Coaching als wertvolle Informations- und Ressourcenquelle nutzen.

Norbert Faller führt uns in die Atemlehre nach Ilse Middendorf und ganzheitliches Atemerleben ein. Er inspiriert uns, einfach auszuführende körper- und atemoriente Übungen in unser Coaching zu integrieren. Denn so können wir das ganzheitliche Selbsterleben unserer KlientInnen stärken, sie zu ihrem individuellen Atem und persönlichen Ressourcen für wirkungsvolles Handeln im Alltag führen.

CoachingHapp-Inhalte

- Relevante theoretische Grundlagen der Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf
- Atem als Werkzeug im Coaching:
 - Wenn Worte allein verstören: Übungen für ganzheitliches Atem- und Selbsterleben
 - Atmen und Bewusst-Werden: Mit Fragen und Verbalisieren vom Empfinden zur Bedeutung
 - Körpererleben und bewusste Ressourcen miteinander verknüpfen
- Erproben und Üben mit sich selbst und in Kleingruppen.

Im Workshop möchten wir gerne ein bis zwei typische Momente im Coaching als Praxisbeispiel erörtern und erproben. Wir freuen uns daher, wenn Sie uns vorher eine Beschreibung von Coaching-Situationen (z. B. bei Widerstand, Dauerreden, „Ich weiß nicht“, nicht fühlen, ...) senden, für die Sie sich neue Zugänge über die Atemarbeit erhoffen.

Ziele

Sie können mittels vielfältigen praktischen Übungen den Atem im Coaching als wertvolle Informations- und Ressourcenquelle nutzen und verfügen dabei über relevantes theoretisches Grundwissen.

Leitung

Norbert Faller, Akademischer Atempädagoge mit weiteren Ausbildungen in Tanz, Pädagogik, Somatic Experiencing® (Trauma-Arbeit) und HAKOMI® (körperorientierte Psychotherapie). Eigene Praxis in Wien, Autor eines der bekanntesten Werke zum Atem, Lehrgangleiter an der FH-Gesundheit, Tirol. [Link zu seiner Website.](#)

Leistungen / Methodik

Theorie-Input, angeleitete Atem- und Begleitungsübungen alleine und in der Gruppe; Handouts

Zielgruppe

Coachs, Atem- und Körpertherapeuten, Berater, Trainer

Investition

240,00 Euro zzgl. 19% MwSt., inkl. Häppchen und Getränke.
Reduktion bei geringerem Einkommen bitte erfragen.

Termin

16. Mai 2017, 9:30– 16:30 Uhr. Häppchen ab 9:00 Uhr

Ort

München; Raum wird noch bekannt gegeben.

Buchung

Xing oder direkt per Mail: appetit@coachinghapps.de


Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und Empfehlung.

Barbara Schlagenhauf
089 74 88 97 97

Katrin Fehlan
089 15 70 46 57



CoachingHapps  sind leicht verdauliche, erlebnisreiche Bildungshäppchen und inspirierende Happenings für achtsame und kreative Coachs°, denen Selbstfürsorge und erfüllende Kontakte wichtig sind und die sich mit allen Sinnen voller Elan einbringen wollen. Mindestens drei Mal jährlich, in 1,5 Stunden bis 1,5 Tagen können Theorien, Methoden, Einsichten, Hypothesen gekostet, erfahren und überprüft werden.

° EntwicklungsbegleiterInnen von Menschen und Organisationen, allen voran Coachs und BeraterInnen.