

Atem – der Schlüssel zur Ruhe und Kraft im Berufsalltag

mit Anleitung zur Meditation

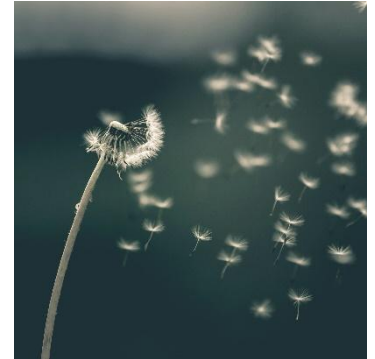
Bildungsurlaub

Seminarnummer: U304BR

Wann? Mo, 07.12.26 – Fr, 11.12.2026

Wo? Haus der ev. Kirche
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

Wer? Karin Bukatz
Atemtherapeutin (nach Prof. Ilse Middendorf)
Diplomsportlehrerin,
Sporttherapeutin und Entspannungstrainerin in der
Prävention und Rehabilitation.



Bereits das bewusste Wahrnehmen des Atems ermöglicht einen gelassenen Umgang mit Zeitdruck und anderen Stressfaktoren des Berufsalltags. Die täglichen Herausforderungen werden müheloser bewältigt, wenn wir bewusst durchatmen oder aufatmen können und uns immer wieder eine Atempause gönnen.

Der „Erfahrbare Atem“ (mit oben dem R Zeichen) nach Prof. Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit durch ein achtsames Zuwenden zum Körper und zum Atem, vorhandene persönliche Stärken frei zu legen. Durch das Erfahren der Atemruhe wird unsere Gedankenaktivität stiller und ermöglicht uns so einen leichten Einstieg in die Stille, in die Meditation.

Die in diesem Bildungsurlaub vermittelten theoretischen und praktischen Anregungen ermöglichen ein Erkennen und Loslassen von körperlichen und seelischen Anspannungen, ein zur Ruhe kommen und Kraft gewinnen, auch über den Berufsalltag hinaus. Die Übungsweisen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Seminarziele:

- Gelassenerer Umgang mit Stress.
- Im eigenen Atemrhythmus die Lebensbalance finden.
- Körperliches Wohlbefinden und innere Ruhe erfahren.

Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

Atem – der Schlüssel zur Ruhe und Kraft im Berufsalltag mit Anleitung zur Meditation

Seminarablauf

Seminarinhalte/Verlaufsplan

Montag

- 9.30 Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches, praktische Einführung in die Körperwahrnehmung, Atem erfahren.
11.00 Atem – Praxis: Lösen und Lassen
13.00 Pause
14.15 Vermittlung der Zusammenhänge zwischen Atem – Körper – Geist und Seele in Theorie und Praxis.
15.30 Atmend zur Ruhe und Gelassenheit finden, erste Meditationserfahrung.

Dienstag

- 9.30 Atem – Praxis: Ausatem fördern
11.30 Atem – Praxis: Meine Mitte
13.00 Pause
14.15 Gesprächsrunde zum Thema Atemrhythmus = Lebensrhythmus.
15.00 Atem – Praxis: Atemruhe fördern, Meditation

Mittwoch

- 9.30 Atem – Praxis: Atemkraft entwickeln
10.30 Atem – Praxis: Rund um das Zwerchfell
13.00 Pause
14.15 Atem – Praxis: Alle Atemräume verbinden.
15.30 Tönen von Vokalen, Meditation

Donnerstag

- 9.30 Raum für Fragen
Atem – Theorie und Praxis: der Herzraum
11.00 Atem – Praxis: Atemkraft und deren Entfaltung.
13.00 Pause
14.15 Transfer des bisher Erfahrenen in konkrete Berufssituationen.
15.30 Atem – Praxis: Ruhe und Gelassenheit, Meditation.

Atem – der Schlüssel zur Ruhe und Kraft im Berufsalltag **mit Anleitung zur Meditation**

Freitag

- 9.30 Raum für Fragen
Atem – Praxis: Atemkraft fördern und durch Bewegung und Stimme zum Ausdruck bringen.
- 12.00 Reflexion der Woche, Feed – back.
- 13.00 Atem – Praxis: Meditation und Bewegung.

Der Bildungsurlaub endet von Montag bis Donnerstag um 16 Uhr, Freitag um 14 Uhr.