

Atmen ist Leben

Ein Wochenende zu den Quellen der Lebendigkeit
28. bis 31. März 2019

mit Jakob Fuhrmann

Atmen ist Leben

Kaum ein anderer Weg führt so unmittelbar zu unseren Gefühlen und Impulsen, und damit zu unserer ursprünglichen Lebendigkeit wie die Arbeit mit dem Atem. Wo Worte oftmals nicht hinkommen, löst die heilende Kraft des Atems Blockaden und führt zu einem unmittelbar spürbaren Zuwachs an innerer Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Atemarbeit führt uns auch zu den Wurzeln unseres Daseins - zu jenem Teil unserer Biografie, der kaum mit Worten erreicht werden kann, weil es zu der Zeit noch keine Worte gab. Hier bietet Atemarbeit die Chance, vieles von dem zu erlösen und zu vervollständigen, was uns aus frühen und frühesten Kindertagen heute noch belastet und einschränkt.

Atem und Gefühle

Im Zentrum dieser Tage steht die unmittelbare Erfahrung des Atems, seiner Begrenzungen aber auch der gefühlten Lebendigkeit des befreiten Atems.

Mit verschiedenen Atemtechniken dynamische und stille Atemmeditationen unterstützen wir die natürliche Tendenz des Körpers, sich seiner ursprünglichen Lebendigkeit zu erinnern und sich von einschränkenden Blockaden zu befreien.

Die Erfahrung des befreiten Atems bedeutet befreite Gefühle, befreite Impulse, befreite Lebenskraft und Lebensfreude.

Atem und Persönlichkeit

Die meisten Blockaden unserer Lebendigkeit haben ihre Wurzel in unseren frühesten Lebenserfahrungen. Sie äußern sich in unserem heutigen Leben durch kreislaufartig immer wiederkehrende, unbefriedigende Lebensverhältnisse.

So gehen wir der Frage nach, welche inneren Muster und Einstellungen uns buchstäblich den Atem nehmen - und damit unser Fühlen, unser Lebendigsein, unseren Kontakt zu uns selbst. Wir brauchen ein tieferes, (mit)fühlendes Verständnis dafür, was zwischen uns und unserem ursprünglichen Lebendigsein steht, damit es in unser Leben zurückkehren kann. Dieses Anliegen bildet neben der unmittelbaren Atemerfahrung einen wesentlichen Schwerpunkt des Seminars.

Die Begegnung mit den anderen Teilnehmern stellt dabei eine wichtige Quelle dar, sich aus einer umfassenderen Sicht kennen und verstehen zu lernen; Gelegenheiten, die sich im Alltag in der Form selten ergeben.

Daneben wird es immer wieder viel Raum geben, das Erlebte durch Austausch in der Gruppe und in vertiefender Einzelarbeit zu klären und zu integrieren.

Organisatorische Informationen

Zeit:

Beginn: 28. März 2019 um 18.00 Uhr (Anreise bitte mind. eine halbe Stunde vorher).

Ende: 31. März 2019 um ca. 15.00 Uhr.

Ort:

Das Seminar findet im Seminarhotel Jonathan (Nähe Chiemsee) statt. Das Haus besitzt eine hervorragende vegetarische Küche und liegt in einer schönen Umgebung, die dazu einlädt, spazierenzugehen und die Seele baumeln zu lassen.

Kosten:

Seminargebühr: 390,- €.

Übernachtung und Vollverpflegung mit 24 Std. Getränke- und Obstbuffet:
zwischen 210,- und 350,- € (je nach Art der Unterbringung)

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme am Seminar gründet auf Freiwilligkeit und der Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen.

Das Seminar ist kein Ersatz für eine Psychotherapie oder eine medizinische Behandlung sondern ggf. eine sinnvolle Ergänzung hierzu. Wer sich in entsprechender Behandlung befindet, sollte eine Teilnahme zuvor mit seinem Therapeuten bzw. Arzt und mir abklären.

Die Anmeldung wird verbindlich mit dem ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformular. Die Seminargebühr von 390,- € ist mit dem Einsenden der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen:

Jakob Fuhrmann, HypoVereinsbank München, IBAN: DE29 7002 0270 0010 0249 57,
BIC/SWIFT: HYVEDEMMXXX.

Nach Eingang der Anmeldung erhält jeder Teilnehmer eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Seminar-Informationen (Wegbeschreibung, Zimmerbuchung beim Seminarhotel Jonathan etc.).

Bei Rücktritt vom Seminar bis 4 Wochen vor Beginn ist die Hälfte der Seminargebühr zu bezahlen, danach der volle Betrag. Bei vorzeitiger Beendigung des Seminars besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.



Jakob Fuhrmann

studierte Dipl.-Sozialpädagogik und ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er ist ausgebildet u.a. in Gesprächstherapie, Körper- und Atemtherapie, Gestalttherapie, NLP, sowie systemischer Familientherapie. Seit 1989 ist er als Therapeut, Supervisor, Gruppenleiter und Ausbilder tätig, und arbeitet seit 1998 in München in eigener Praxis für Therapie und Supervision/Coaching.

Diese Seite bitte ausdrucken, ausfüllen und an mich zurücksenden. Danke.

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar "Atmen ist Leben" vom 28.03. - 31.03.2019:

Name:Vorname:.....

Straße:PLZ/Ort:.....

Telefon/Handy:e-mail:.....

Beruf:Geb.-Datum:.....

Die Seminargebühr in Höhe von 390,- € habe ich am überwiesen.

Ich biete / suche eine Mitfahrgelegenheit für Personen ab.....

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden

Ort / Datum:.....Unterschrift:.....

..... hier falten und mit unterer Hälfte in Fensterkuvert stecken

An

Jakob Fuhrmann
Reismühlenstr. 65
D-81477 München

..... nach hinten falten