

## **DURCHATMEN - Uebungen zur Achtsamkeit**

Anlässlich des Schweizer Heilpädagogik-Kongresses 2011

Kursleitung: Roger Stutz und Regula Burger, Atemtherapeuten SBAM

Wir übten während einer Stunde mit 15 TeilnehmerInnen, die sehr bereit waren, sich einzulassen, sich Zeit nahmen, sich den Erfahrungen mit ihrem Körper und ihrer Psyche öffneten, ruhig wurden, staunten.....

Uns war wichtig, das, was wir vermitteln wollten, die TeilnehmerInnen erleben zu lassen. Die Atemübungen nach Prof. Ilse Middendorf eignen sich ausgesprochen gut dafür, die Achtsamkeit zu üben.

Indem ich meine Achtsamkeit auf meinen Körper (oder auf einen bestimmten Körperteil) richte, erlange ich Zugang zum Empfindungsnervensystem, was zu einer Steigerung der Körperwahrnehmung führt.

Die Achtsamkeit ist ein Verweilenkönnen bei sich selber, im aktuellen Hier und Jetzt. Die Achtsamkeit ermöglicht dem Kind, in der Realität zu bleiben, oder wieder in die aktuelle Realität zurückzukommen.

Die Achtsamkeit erhöht die Aufmerksamkeit und öffnet damit dem Kind Möglichkeiten für die Erhöhung seiner Konzentrationsfähigkeit.

Durch Achtsamkeit kann ein Kind lernen, sich selber zu kontrollieren und zu beruhigen.

Achtsamkeit muss mit dem Kind erarbeitet und geübt werden.

Wir geben Kurse für PädagogInnen, HeilpädagogInnen und TherapeutInnen (für Gruppen oder Einzelpersonen) zur Einführung in die ressourcenorientierte Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf und zeigen Möglichkeiten, wie mit Kindern mit dem Atem gearbeitet werden kann.

Auskunft erhalten Sie über [regapollo@bluewin.ch](mailto:regapollo@bluewin.ch)  
[www.atem-musik-bewegung.ch](http://www.atem-musik-bewegung.ch)