

# Die Atemform: eine persönliche Offenbarung

## SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Die individuelle Gesundheit ist die erste Vorgabe der Natur

Jeder Mensch atmet, doch der Mensch kennt zwei Atemformen: die aktive Ein- und passive Ausatmung oder die passive Ein- und aktive Ausatmung. Die eigene Atemform bestimmt nicht nur Körperhaltung und Bewegungsrhythmus, sie beeinflusst

auch den Stoffwechsel massgeblich. So geben die Atemformen Hinweise, wie sich ein Mensch individuell bestmöglich bewegen und verhalten sollte.

In diesem Seminar werden die vielfältigen Folgen für die Anwender theoretisch und praktisch vorgestellt. Woran erkenne ich die Atemform eines Menschen, welche Konsequenzen ergeben sich daraus, welche strukturellen Besonderheiten müssen bei Therapie und Körperarbeit beachtet werden?

Auch wer bislang noch nie etwas von Atemformen gehört hat, wird durch den methodisch einfachen Zugang in das Thema eingeladen. So kann man erfahren und verstehen, warum man das eine gut und das andere vielleicht nicht so gut kann. Warum dem einen der Hinweis des Yogalehrers gar nicht bekommt oder warum die Bauchatmung nur für den einen Teil der atmenden Menschen von grösster Bedeutung ist.

Für diejenigen, die das Wesen des Atemverhaltens durchdrungen haben, ergeben sich in der pädagogischen und therapeutischen Praxis häufig neue und grundlegende Möglichkeiten. Neben Atem- und Bewegungsverhalten lassen sich mit Hilfe der Diagnostik auch Schlafposition, Schlafrhythmus, Wärme- und Kälteempfindlichkeit bestimmter Körperpartien, Kreislauf, aber auch Krankheiten oder Ernährungsgewohnheiten typengerecht verstehen.

Mit diesem Hintergrundwissen kann der Mensch empathischer, zielgerichteter und lebenswirklicher verstanden, angenommen und begleitet werden.

**Dozent/in Marco Gerhards:** Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

Termine:

**Mi. 08.01.2025**

**Do. 09.01.2025**

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

**460,- CHF \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich  
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:

**SSA7092080125**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: [paracelsus-schulen.ch](http://paracelsus-schulen.ch)
- per QR:

