

## **„Durchatmen im Schulalltag, aber wie?“ - ein atempädagogischer Grundlagenkurs für Lehrkräfte**

Die Fortbildung kann als Präsenz- oder E-Learning Seminar gebucht werden.

### **Zielgruppe:**

Lehrkräfte, die Wege zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens, der Entspannung und Gesundheit im privaten wie schulischen Alltag suchen.

Lehrkräfte, die sich für die Themen Atem/Atmung interessieren.

Hinweis: Bei Bedarf können die erlernten Übungen auch im Unterricht genutzt werden.

### **Ziel:**

In der vierteiligen Fortbildungsreihe geht es um die Förderung der Gesundheit von Lehrkräften durch fundierte Information und Selbsterfahrung mit dem Atmen.

Der Atem kann als innere Kraftquelle erfahren werden, der zu Resilienz im (Schul-)Alltag beitragen kann.

Im Fokus steht hierbei das Atmen in seinen verschiedenen Wirkweisen auf das Allgemeinbefinden, die Präsenz und Beziehungsfähigkeit im Schulalltag.

### **Inhalt:**

Der ATEM- Der Berufsverband e.V. bietet mit den von ihm angebotenen Atemlehren einen ganzheitlichen Zugang zum Atmen. Über Informationen und abwechslungsreiche Bewegungsübungen werden Verständnis und Bewusstsein für die Grundlagen des Atmens geschaffen.

Unter anderem erforschen wir den Weg des Atems, erfahren welche zentrale Rolle das Zwerchfell im gesamten Organismus spielt oder wie Bewegung und Atem zusammenwirken.

Das Übungsangebot geht spezifisch auf Herausforderungen im Schulkontext ein: Wie kann längeres Sitzen und Stehen ohne Spannung gelingen? Wie lässt sich Präsenz und Stimme im Unterricht halten? Wie lassen sich knappe Regenerationszeiten nutzen? Die Übungen sind einfach und praktisch umzusetzen und sofort anwendbar.

Ganz besonders sollen sie in belasteten Situationen stärken, Halt geben, Resilienz aufbauen und den Schulalltag durch kleine Übungen zwischendurch auflockern.

### **Methode:**

Ganzheitliche Atem- und Körperarbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem.

### Termine und Seminarzeiten:

Die Fortbildungsreihe gestaltet sich in 4 Modulen à 2 Unterrichtsstunden, online oder in Präsenz.

Weitere Informationen erhalten Sie beim BV-ATEM® oder den jeweiligen lokalen Ansprechpartnern und Ansprechpartnerinnen.

### Kosten Präsenzveranstaltung pro Modul:

Die Kosten ergeben sich aus einem Sockelbetrag von 200 € je Modul, den Anfahrtskosten und eventuell weiteren Unkosten (Fahrzeiten, MwSt, Gruppengröße), die mit der Atemtherapeutin oder dem Atemtherapeuten direkt vereinbart werden. Die Seminarunterlagen und ein Teilnahme-Zertifikat sind im Preis inbegriffen und werden der Schule zur Vervielfältigung für die Teilnehmenden zugesandt.

### Kosten E-Learning pro Modul:

Die Honorarkosten für die Atemtherapeutin oder den Atemtherapeuten von 200 € je Modul zzgl. MwSt. Die Seminarunterlagen und ein Teilnahme-Zertifikat sind im Preis inbegriffen und werden der Schule zur Vervielfältigung für die Teilnehmenden zugesandt.

### Referentin/Referent:

Vom BV-Atem® anerkannte und erfahrene Atempädagoginnen und Atempädagogen leiten die Fortbildungsreihe.

Teilnehmendenzahl: Nach Absprache.

Kontakt und Anfragen:

**info@bvatem.de**

### **„Durchatmen im Schulalltag, aber wie?“ - ein atempädagogischer Grundlagenkurs für Lehrkräfte**

Beschreibung des Inhalts:

#### **Modul 1: Grundlagen des Atmens**

Im ersten Modul wird grundlegendes Wissen über die Atmung mittels einfacher Bewegungsübungen am eigenen Körper begreifbar. Der Körper wird als Gefäß erfahrbar, der Weg des Atems wird erforscht und die dreidimensionale Bewegung des Zwerchfells im Rumpf erkundet. Die Übungen sollen Zugang zu einem gesunden Körpergefühl und Bewusstsein für die zentrale Bedeutung der Atembewegung schaffen. Dabei geht es nicht um ein richtiges oder falsches Atmen. Vielmehr schaffen wir Raum für die Bewegung des Zwerchfells und erlauben dem Atem sich zu entfalten.

#### **Modul 2: Atem und Haltung im Klassenzimmer – Sitzen und Stehen**

Im zweiten Modul gehen wir auf die Schulalltags-Haltungen des Sitzens und Stehens ein. Mithilfe von Erfahrungs- und Bewegungsübungen wird der Zusammenhang von Körperhaltung und eigener „Haltung“ deutlich. Dabei erforschen wir, wie wir durch wiederholte kleine Übungen das Sitzen lebendig gestalten können. Die Übungen im Stehen geben Impulse, um gut geerdet, stabil und zugleich flexibel zu bleiben und auf diese Weise einen guten Atemfluss zu ermöglichen. Der Atem kann uns gelassene Aufrichtung und durchlässige Kraft schenken, indem er uns von innen füllt und trägt.

#### **Modul 3: Raum einnehmen und geben**

Im dritten Modul widmen wir uns dem Thema „Raum“. Die Innenräume des Körpers, die durch das Atmen bewegt werden, wie auch die Außenräume werden bewusst wahrgenommen und erlebt. Dabei soll die Wahrnehmung des eigenen Raumes sowie des Raumes um uns herum geschult werden. Es wird dabei nicht nur für das Atmen selbst Raum geschaffen. Auch ein Verständnis dafür, wie man sich selbst Raum nehmen und anderen Raum geben kann, wächst. Atem schafft Raum in unserem Inneren, der uns trägt und unsere Haltung stützt. So können wir in den Außenraum treten, in Kontakt zu anderen gehen und uns entfalten, ohne uns dabei im Außen zu verlieren.

#### **Modul 4: Vertiefen und austauschen**

Im vierten Modul greifen wir die Inhalte der vorangegangenen Module auf. Die Lehrkräfte haben die Möglichkeit „Wunsch“- Übungen zu wiederholen, die Eindrücke der Fortbildung individuell zu notieren und Fragen zu stellen. Bei Bedarf können die Übungsanleitungen auf den Unterricht übertragen werden. Die Fortbildung wird mit einer Atemmeditation abgeschlossen.