

# Wohlbefinden durch Selbstwahrnehmung

**Atemhaus Blume bietet ein Ganzjahres-Seminar an**

**wd. Stade.** Über Atem- und Körperwahrnehmungsübungen sich selber kennenlernen, wahrnehmen und sich wohl zu fühlen: Sabine Katharina Schuldt, Atemtherapeutin, Fachfrau für Körperpsychotherapie und Heilpraktikerin im Bereich Psychotherapie, bietet in ihren „Atemhaus Blume“ in Stade-Hagen ein Seminar „Körper- und familientherapeutische Jahresgruppe 2014“ an. Eine Methode sind Atemübungen. „Der Atem z.B. reagiert auf innere und äußere Einflüsse“, so die Therapeutin. „Was man erlebt hat, wirkt sich noch Jahre später auf das Atembild und damit auf den ganzen Körper aus.“

In einem geschützten Rahmen betrachten die Seminarteilnehmer ihr Familiensystem unter behutsamer Anleitung aus der Vogel-Perspektive. Dabei erkennen sie neue Wege, mit Problemen umzugehen, und lernen, sich innerlich zu befreien und körperlich sowie seelisch loszulassen. Darüber hinaus beschäftigt sich die Gruppe mit Fragen wie z.B. „Wer bin ich und wo will ich hin“, „Wie bleibe ich körperlich gesund und wie verhindere ich, dass mit Erleb-



**Sabine Katharina Schuldt**

**Foto: oh**

nisse einschränken oder krank machen“, und „was habe ich aus meiner Ursprungsfamilie übernommen?“

Das Seminar findet an drei Wochenenden (Freitag, 19 bis 21 Uhr, Samstag, 10 bis 16 Uhr) sowie an vier Donnerstagabenden (19 bis 21.30 Uhr) statt.

Die Termine sind: 21. und 22. März, 10. April, 15. Mai, 4. und 5. Juli, 7. August, 9. Oktober, 7. und 8. November.

● Weitere Infos gibt es bei Sabine Katharina Schuldt, Tel. 04141-405077 und unter [www.atemhaus-blume.de](http://www.atemhaus-blume.de).