



Österreichische Gesellschaft
für Integrative Therapie

Seminar Nr. 2204

ATEM UND GESUNDHEIT

Es darf – auch und ganz besonders in der Therapie – geweint und gelacht werden; gestöhnt, geseufzt und geplappert. Nichts löst Spannungen aller Art, Schmerz oder Scham lustvoller auf, als Gähnen und Dehnen. Wir können beides von Natur aus und erreichen damit jene Hirnregionen, die unsere vitalen Reflexe und Lebensfunktionen steuern. Raus aus atemraubenden Zwängen und Ängsten, aus dysfunktionalen Lebenseinstellungen, aus erstarrten Bewegungsmustern, gehemmtem Ausdruck. Beleb die Mimik und lass die Augen wieder glänzen! Weck das Tier in Dir! Lock lustvolle Gefühle und spüre zarte Empfindungen! Rege die Sinne an, wage Ausdruck, zeig Dich und gewinne Freiheit! Das gilt gleichermaßen für PatientInnen und TherapeutInnen.

Die Spielformen des Atems sind vielerlei und warten darauf erlebt und angewendet zu werden. Das Tun ist eingebettet in die tragenden Konzepte des *Tree of Science* der IT. Persönliche Erfahrungen und praxisrelevante Gedanken und Erkenntnisse werden reflektiert. Chancen und Risiken werden in den Blick genommen. Ich freue mich, diese belebende, lebensfreundliche, gesundheitsfördernde und Verbindung stiftende Thematik vermitteln zu können!

Leitung: **Peter Cubasch, MSc**
Atem-, Musik-, Paar- und Psychotherapeut; Lehrtherapeut für Integrative Therapie und Supervision

Zeit: 14. Oktober 2022 17.30 – 21.00 und
15. Oktober 2022 10.00 – 18.00 (13AE)

Ort: Im Hinterhaus, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 12

Kosten: **210,00 €** (für ÖGIT-Mitglieder)
240,00 € (für Nichtmitglieder)
(jeweils ohne Unterkunft und Verpflegung)

Zahlung: Den Seminarbetrag bitte bis 10. Oktober 2022 auf das PSK
Konto: 92079276,
Blz. 60000 überweisen. Kennwort „Atem und Gesundheit“
BIC: OPSKATWW, IBAN: AT096000000092079276

Stornobedingungen: Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar schon belegt sein, werden Sie auf unserer Warteliste vorgemerkt und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen, da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt werden und die Gruppenräume und Unterkünfte spätestens bis zum Anmeldeschluss verbindlich gebucht werden müssen. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (3 Wochen vor Seminarbeginn) sind die gesamten Seminargebühren zu entrichten, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden kann. Die Seminare werden jeweils nur bei genügender TeilnehmerInnenzahl durchgeführt. Jede/r Gruppenteilnehmer/in nimmt eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

Anmeldung und Information Email: seminare@oegit.at („Atem und Gesundheit“)