



*Praxis für Integrative Atemtherapie und
Psychotherapie (HeilprG.)
Fachberatung Psychotraumatologie*

*Ute Schreckenberg
Dipl. Sozialpädagogin
Heilpraktikerin*

Lebendiges Ich – Lebendige Beziehungen

Ein Selbsterfahrungsseminar mit Bonding- und Atemtherapie

Freitag, 13. November bis Sonntag 15. November 2026

Es ist nicht selbstverständlich, die eigenen Gefühle und Befindlichkeiten wahrzunehmen. Besonders dann, wenn das Leben anderer oft wichtiger genommen wird als das eigene. Dann riskieren wir, den Kontakt zu dem, was für uns persönlich wichtig und gut ist, zu verlieren. Unser Beziehungsverhalten zu anderen und zu uns selbst macht unsere Lebenssituation deutlich.

In geschütztem Rahmen können wir die eigenen Beziehungs- und Verhaltensmuster erkennen und reflektieren. Körperliche und seelische Spannungszustände, Konflikte und Lebensthemen werden spürbar. Die angebotenen Übungen bringen Entspannung und zeigen Lösungswege auf. Konstruktive Formen der Begegnung und das Vertreten der eigenen Interessen können erlebt und geübt werden. Die Aufmerksamkeit mehr auf sich selbst zu richten und zu lernen, sich liebevoll anzunehmen, kann ein Schlüssel sein zu Wohlbefinden und freudvollem Miteinander!

Methodisch arbeiten wir mit Elementen der Atemlehre nach Middendorf, mit Wahrnehmungsschulung, mit begegnungsbezogenen Übungen, mit kreativen Ausdrucksmöglichkeiten und Gestaltpädagogik.

Es ist ein Angebot zur Selbsterfahrung bei Bindungsfragen und Beziehungsthemen, zur Stärkung des Selbstgefühls und besonders geeignet für Menschen in helfenden Berufen.

Kursleiterinnen: Daniela von Stosch, Atemtherapeutin nach Middendorf
Körperpsychotherapie DGK
Ute Schreckenber, Dipl.Sozialpädagogin
Integrative Atemtherapeutin, Fachberaterin Psychotraumatologie

Ort: Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung,
Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

Zeit: Freitag, 13.11.2026 , 16.00 h bis Sonntag, 15.11. 2025, 13.30 h

Kosten: € 320,-- zzgl. Ü/V

Information

und Anmeldung: Odenwald-Institut, www.odenwaldinstitut.de
Telefon: 06207 6050