

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zum AIM-Atemtag am 18. März 2017 in Berlin an. Mir ist bewusst, dass die Arbeit mit AIM kein Ersatz für medizinische oder psychiatrisch-/therapeutische Behandlung ist und ich in Selbstverantwortung daran teilnehme.

Die Anzahlung von € 25,- o habe ich beigelegt /
o überweise ich nach Erhalt der Bankdaten.

Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Email

Das Seminar wurde mir empfohlen durch:

.....

.....

Datum, Unterschrift

Storno-Regelungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei einem Rücktritt vom Seminar bis 14 Tage vor Beginn die Anzahlung einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, wenn nicht ein anderer Teilnehmer den Platz übernehmen kann.

Anmeldung

Sabeth Kemmler
Trachenbergring 8, 12249 Berlin



Leitung

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM, Ausbilderin und Supervisorin. Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie (HPG) seit 1995.

Seminarzeiten

Sonnabend, 18. März 2015, 10-19 Uhr

Seminarort

Praxis am Bosepark, Bosestr. 40, 12103 Berlin, Nähe Südkreuz. VH linker Aufgang, 3. Stock. Maximale Teilnehmerzahl zehn Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Mittags essen wir zusammen eine Suppe, Unkostenbeitrag per Spende.

Kosten

Seminargebühr: 125,- €, Frühmeldepreis (bis 4.2.2017): 100,- €. Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.

Übernachtung

Besonders empfehlenswert für anreisende Teilnehmer: das Gästehaus der UFA-Fabrik, www.ufafabrik.de. Auch Übernachtungen im Seminarraum sind möglich, bitte anfragen.

Information & Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden und 25,-€ anzahlen. Anmeldeformular nebenstehend oder online ausfüllen.
Sabeth Kemmler, Tel. 030/77 55 665,
post@aiminternational.de,
www.aiminternational.de

Weitere Informationen auf Anfrage gern.



Atemtag

18. März 2017
Berlin-Tempelhof, Nähe Südkreuz
Sabeth Kemmler

Atemtag

- für die Entspannung

Auf den Atem zu achten bringt Ruhe. Der Atem fließt von allein. Wir müssen ihn nicht erarbeiten. Wir müssen ihn nicht machen, wir bekommen ihn geschenkt.

Wenn wir den Atem wahrnehmen, steigen wir aus dem Karussell der Gedanken aus.

- zur Vitalisierung

Atmen belebt. Atmen erfrischt. Atmen schenkt Weite und Raum.

- für einen angenehmen Kontakt zu mir selbst

Der Atem, wie wir ihn bei AIM üben, kann Menschen auf einfache und freundliche Weise mit sich selbst in Kontakt bringen. Das liegt in seiner Natur. Der Atem macht es uns leichter, unser inneres Erleben wahrzunehmen und freundlich zu gestalten.

- um im Ganzen bei mir sein

Wenn ich bei mir sein möchte, hilft mir der Atem. Manchmal gelangt man nur schwer vom Denken ins ganze Sein, obwohl der Kopf allein oft nicht weiterkommt. Der Atem ermöglicht, den nötigen Kontakt zur Intuition und zum Fühlsinn aufzubauen.

- für starke Gefühle

Ein lebendiges Gefühlsleben ist ein Segen. Wenn wir aber in Gefahr kommen, uns in



Gefühlen zu verlieren oder zu Handlungen hingerissen werden, die wir später bereuen, hilft uns der Atem. Es ist eine seiner Aufgaben, die Intensität der Gefühle für uns zu regulieren. Wenn der Atem frei genug fließt, übernimmt er diese Funktion auf natürliche Weise von allein.

- für zurückgehaltene Lebendigkeit

Manche Menschen atmen im Alltag nur noch flach, können nicht mehr richtig durchatmen. Die emotionale Schutzfunktion, die der zurückgenommene Atem ausübt, hat sich verselbständigt und chronifiziert. Die uns eigentlich innewohnende Kraft und Lebendigkeit steht uns nicht mehr vollständig zur Verfügung - und unser Leben verarmt.

- heilender und heiliger Atem

Im Hebräischen bezeichnet das gleiche Wort „rûah“ sowohl den Atem als auch den (heiligen) Geist. Die traditionellen spirituellen Kulturen kennen viele Atemübungen auf dem geistigen Weg. Das Seminar bietet eine

kleine Auswahl in diesem Sinne heiligen und heilsamen Atemgewahrseins.

Aus dem Seminarinhalt

- Atemübungen zur Entspannung und Belebung
- Mit dem Atem die Selbstwahrnehmung vertiefen und ganzheitlich gestalten
- Atemgeschehen und emotionale Kompetenz: die wichtigsten Zusammenhänge und Übungen
- Atem-Enge, die durch unverarbeitete Reste belastender Erfahrungen besteht, schrittweise auflösen
- Kleine Auswahl traditioneller spiritueller Atemübungen

AIM – die Methode

AIM ist eine achtsamkeitsgestützte Integrationsmethode und wurde 2010 von Sabeth Kemmler begründet.

AIM steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemarbeit. Die Anwendung von AIM führt zur Ausbildung einer hohen emotionalen Kompetenz. Die Methode ist traumasensibel und unterstützt die Aufarbeitung von komplexen Traumafolgestörungen. AIM kann jederzeit selbständig angewendet werden. Sabeth Kemmler arbeitet seit 1995 in eigener Praxis in Vollzeit mit den Methoden, die in die Gründung von AIM eingeflossen sind.