

Seminar

Atem- und Körperarbeit für Menschen mit Demenz, Menschen mit schwerer Pflegebedürftigkeit und in der palliativen Begleitung

Die Atmung nimmt eine Sonderstellung unter den sonst willentlich kaum beeinflussbaren Körpervorgängen ein: Einerseits läuft sie unbewusst und automatisch ab, andererseits ist sie bewusst und **willentlich beeinflussbar**. Sie ist damit der Schlüssel zum vegetativen Nervensystem und seinen Störungen.

Sie können über die Atmung schnell auf das seelische Befinden einwirken.

Der Kontakt findet mit der als große Ressource vorhandenen inneren Rhythmisierung statt und auf einer nonverbalen Ebene entsteht Begegnung, tiefes Verstandenwerden und vertrauensvolle Bindung über die Kognition hinaus.

Größere Wachheit und Aufmerksamkeit, verstärktes Interesse an der Umgebung bis hin zu Beruhigung bei Unruhe, innere Gelöstheit, sowie eine körperliche und psychische Entspannung können bei den Betroffenen erreicht werden. Die Atmung wird verstärkt, der Kreislauf angeregt und somit auch die inneren Organe besser durchblutet. Durch die verstärkte Atmung wird dem gesamten Organismus mehr Sauerstoff zugeführt, körperliche Verspannungen können sich lösen, was wiederum zu einem verbesserten Körperbewusstsein und einer Körpergrenzenwahrnehmung führt.

Die Entspannung kann auch zu ruhigem und tieferem Schlaf führen, bei Personen mit geringer Nahrungsaufnahme kann immer wieder bemerkt werden, dass der Appetit angeregt wird.

Alle ausgewählten Behandlungen sind so konzipiert, dass sie leicht erlernt werden können, nicht allzu viel Zeit in Anspruch nehmen, jedoch hoch effektiv sind.

Inhalte:

- Atemübungen zur Aktivierung und Verstärkung des Atems für die Einzelarbeit und in einer Gruppe
- Atem- und Stimmübungen bei Menschen mit Wut, innerer Erregung und Angst.
- Arbeit an Fingern/ Knie und Knöcheln bei Unruhezuständen, Ängsten und zur Beruhigung
- Körper- und Atemsprache
- Lippenbremsatmungen zur Kontaktaufnahme und zum Spannungsabbau bei Aggressionen
- Selbsterfahrung, eigene Stabilisierungsübungen

Die Trainerin

Eva Hofmeister, geb. 1958, Karlsruhe, Körper- und Atemtherapeutin (Ausbildung in der Schule für Personale Therapie in München), Hypnotherapeutin (Milton Erickson-Institut Heidelberg), Yoga- und Meditationsausbildung in Indien. Seit 16 Jahren Einzel- und Gruppenarbeit mit psychisch kranken Menschen und Menschen mit chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen. Seit 10 Jahren in der Arbeit mit Menschen mit Demenz in allen Stadien. Entwicklung spezieller Übungen und Anwendungen für diese Personengruppe.