

⌚ Energetik und Spiritualität

Tiefenatmung – Einführung

Tauchen Sie ein in eine transformative Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch bewusste Atemarbeit können Sie tief sitzende emotionale Blockaden lösen, den Körper reinigen und regenerieren, innere Klarheit gewinnen und neue Energie schöpfen. Diese besondere Atemtechnik fördert eine intensive Selbstwahrnehmung, löst Spannungen und unterstützt Sie dabei, Ihre Balance auf allen Ebenen wiederzufinden.

Was Sie erwartet:

→ Geführte Atemsessions: Erlernen und erleben Sie eine intensive Atemtechnik, die Ihren Geist klärt und emotionale Lasten sanft löst.

→ Meditative Phasen: Integrieren Sie Elemente der Achtsamkeit und Meditation, um innere Ruhe zu vertiefen und ganz im Moment anzukommen.

→ Musikalische Begleitung: Lassen Sie sich von speziell abgestimmter Musik durch den Atemprozess tragen, um die Wirkung zu intensivieren.

→ Reflexion & Integration: Nach der Atemsession haben Sie Raum für Regeneration, Austausch und Reflexion, um das Erlebte nachhaltig zu verankern.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die eine besonders tiefgreifende Methode für sich und ihre KlientInnen zur inneren Reinigung, Bewusstwerdung und Regeneration kennenlernen wollen – unabhängig von Vorkenntnissen in Meditation oder Atemarbeit.

Sie ist nicht geeignet, wenn bei Ihnen gesundheitliche oder psychische Erkrankungen vorliegen, die Atemarbeit ausschliessen.

Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefe Reise zu mehr Gelassenheit, Lebendigkeit und innerer Balance.

→ Melden Sie sich jetzt an!

Termin

So, 22.03.2026

09:00–14:00 Uhr

Preis

100,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111220326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261–952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.02.2026

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerдин`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.