

Vita

- Sieglinde Seitz, Jahrgang 1954
- Lehrerin für Atemarbeit n. C.Veening
- Fachkrankenschwester für Psychiatrie
- Tanztherapeutin

Mit dem Kennelernen der Atemarbeit nach Cornelis Veening habe ich eine Berufung gefunden, die zutiefst mein Herz berührt. Nach fünfjähriger Ausbildung und intensiver Selbsterfahrung, habe ich die Atemarbeit in stationärer, ambulanter und selbständiger Tätigkeit (Psychiatrie und Drogentherapie) mit Erfolg angewandt.

Multikulturelle Erfahrungen im persönlichen und beruflichen Bereich folgten.

Viele Reisen und ein mehrjähriger Aufenthalt in Neuseeland haben mein Leben und meine Berufung im besonderen geprägt.

Es liegt mir am Herzen, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Die Eigenwahrnehmung durch die Atemarbeit wieder zu entdecken und achtsam mit den ganz persönlichen Bedürfnissen umzugehen bilden hierbei die Essenz meiner Arbeit.



Meine schöpferische Energie
fließt dort hin,
wohin sie mein Atem lenkt.

Achtsam richte ich meine
Wahrnehmung auf mich und erkenne
Zusammenhänge zu meinem Leben.

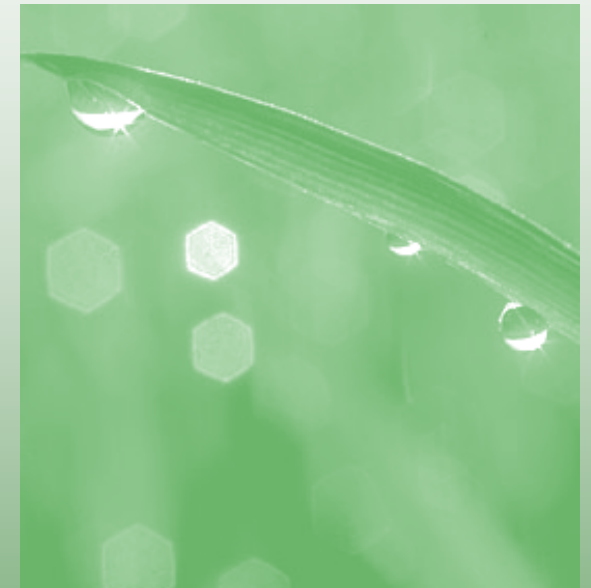
(von einer Atemarbeit-Schülerin)

**PRAXIS FÜR ATEMARBEIT
NACH
CORNELIS VEENING**

Sieglinde Seitz
Mantlach 1
92331 Lupburg

Telefon: 09492 — 5222
Mail: sieglinde.seitz@gmail.com

Einzelarbeit
Gruppenarbeit
Intensiv-Seminare



Praxis für Atemarbeit
nach
Cornelis Veening

Was ist Atemarbeit?

Immer wieder stellen Menschen, die mitten im Leben stehen in ihrem Alltag fest, dass sie sich in diesem Ablauf verlieren.

Durch Anforderungen, die sie an sich selbst stellen und die von anderen an sie gestellt werden, hetzen sie durch den Tagesablauf.

.....*Ich habe so viel zu tun — ich komme nicht einmal zum Durchatmen!*

Wie ein Hamster im Tretrad laufen sie fleißig weiter und merken nicht, dass sie es selbst sind, die das Rad am Laufen halten.

Anhalten — und erst einmal ATMEN, tief DURCHATMEN.....

Genau dieses Geschehen lässt den Blick frei werden für sich selbst, für die eigene Umgebung und die jeweilige Lebenssituation.

Die Atemarbeit, die ich mit Ihnen praktiziere, hat nichts mit einer zu erlernenden Atem-Technik zu tun, oder mit einem TUN MÜSSEN.

Sie beginnt immer mit einem STILL WERDEN, nach INNEN lauschen und wahrnehmen.

Im Wachsen dieser erfahrbaren schöpferischen Lebenskraft entsteht

**SELBST – BEWUSST – SEIN,
SELBST – VERTRAUEN,
EIGEN – VERANTWORTUNG,
LEBENS – FREUDE.**

In der Stille der nach INNEN gelegten Achtsamkeit, erschließt und führt unser Atem als Vermittler in eine neue WAHRNEHMUNG und verbindet so Körper und Seele zu einer Einheit.



Zahlreich sind die Religionen,
unzählig die Sekten.

Alle aber beschreiten nur zwei Wege:

Der eine sucht Erkenntnis,
der andere die Liebe.

Beide führen durch das gleiche, geheime Tor.

Ist es einmal geöffnet, so entdecken wir,
dass es nicht wahre Erkenntnis gibt

ohne Liebe:
und das Liebe Erkenntnis ist.

Das geheime Tor aber
heißt der Atem.

C.M. Chen

Atemarbeit ist geeignet für:

- Für Menschen, die gestresst sind und sich nach innerer Ruhe sehnen
- Für Menschen, die Hilfe bei der Bewältigung von Konflikten und Problemen suchen
- Für Menschen die eine Balance von Körper-Seele-Geist im Alltag wünschen
- Für Menschen, die sich selbst erfahren und entwickeln wollen
- Für Menschen, die ihre Selbstheilungskräfte aktivieren möchten
- Für Menschen, die den Kontakt zu sich selbst finden möchten
- Für Menschen, die neugierig und offen für neue Erfahrungen sind
- Für Menschen, die diese Erfahrung mit Gleichgesinnten in der Gruppe teilen möchten.
- Für Menschen, die ihren ureigensten spirituellen Weg suchen