



Atem erfahren und Selbstvertrauen finden

Samstag 10.10.2026 von 10.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

Ein Workshop auf Basis des Erfahrbaren Atems und Hakomi, einer achtsamkeitsbasierten Methode der Körperpsychotherapie.

In diesem Workshop möchten wir Dich darin unterstützen, Deine innere Verbindung zu Dir zu stärken und wieder Vertrauen zu Dir selbst zu entwickeln.

Einfache, wohltuende Bewegungen lassen Deinen Atem immer freier und lebendiger fließen. Ein bewusstes Wahrnehmen des Atemgeschehens im Körper bewirkt Veränderung im feinen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. In dem so entstehenden Raum können sich auf sanfte und individuelle Weise innere Qualitäten und Kräfte entfalten. Von Innen kommender Halt, Ruhe und Kraft sowie Klarheit und Leichtigkeit können neu erfahren werden und Dich fortan auf Deinem Weg begleiten.

Nachdem Du am Vormittag über Deinen Atem die Verbindung zum Körper vertieft hast, wenden wir uns am Nachmittag dem zu, was sich von Dir zeigen möchte und ins Leben will. Es ist eine Reise zu Dir selbst in kleiner Runde, getragen von einer einladenden und nicht wertenden Atmosphäre. Wir halten inne und schaffen einen Resonanzraum für Dein eigenes Sein und das der anderen. Wir bieten Dir Übungen an, die auf Achtsamkeit beruhen und Dir die Gelegenheit geben die eigenen Innenwelten zu erforschen, und dort, wo etwas auf Veränderung wartet, neue Möglichkeiten zu entdecken. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise zu den noch unentdeckten Kraftquellen in Dir.

Trainerinnen **Vicky Kemnitz** – Atemtherapeutin und Diplom-Psychologin

Astrid Peacock – Körperpsychotherapeutin, Trauma- und Paartherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort Cape-Stiftung, Holsteinische Str. 26, 3. Etage
10717 Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung Chat oder info@cape-stiftung.de

Spendenbasis Spendenkonto Deutsche Bank
Cape-Stiftung Stichwort Atemworkshop Cape
IBAN: DE17 1007 0100 0271 5670 00 BIC: DEUTDEBBXXX