

Modul C

Zeit & Ort

Seminarleitung

Tönender Atem – Wege zu Weite, Lebendigkeit und Innerlichkeit

13.03. – 15.03.2026
Bad Herrenalb

Elke Wünnenberg
Daniela Sauter de Beltré

Modulbeschreibung

Atmen ist Leben. Jeder Atemzug verbindet uns mit dem Hier und Jetzt, nährt Körper und Seele. Doch Atem kann auch eng werden – besonders bei Menschen mit COPD. Atemnot schränkt ein, erzeugt Unsicherheit und lässt den Lebensraum kleiner werden. Dieses Seminar lädt dazu ein, den Atem neu zu entdecken: als Quelle von Weite, Lebendigkeit und innerer Ruhe. Durch behutsames Summen, Tönen und gemeinsames Singen verlängert sich die Ausatmung fast unbemerkt, Spannungen lösen sich, Resonanzräume öffnen sich. Stimme wird hörbarer Atem – lebendig, tragfähig, befreiend.

Die Teilnehmenden lernen, tönenden Atem

- als Zugang zu innerer Weite, Lebendigkeit und Stille erfahrbar zu machen.
- Einfache Atem- und Stimmübungen anzuleiten, die bei COPD unterstützend wirken und Atemnot erleichtern.
- Singkreise atemfreundlich und ressourcenorientiert zu gestalten – leistungsfrei, getragen von Achtsamkeit und Gemeinschaft.
- Stimmbildung (Atemtechnik und -führung, Kennenlernen und Öffnen der Resonanzräume) in kurzer, alltagstauglicher Form zu vermitteln.
- Spirituelle Dimensionen (Stille, Mantra, Ritual) sensibel und inklusiv (religionsübergreifend) zu öffnen.

Zielgruppe:

Singleiter:innen, Atemtherapeut:innen, Musiktherapeut:innen und alle, die sich im Gesundheitswesen engagieren möchten, Singgruppen für Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) zu gestalten

Modulgebühr:

320 € (ohne Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

272 € ermäßigt für Mitglieder

Seminarzeiten:

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr



<https://singende-krankenhaeuser.de>