

ABS10 | Spirit Alive! (ABS in Therapie & Selbsterfahrung)

Du bist hier: [Startseite](#) / [Heilkunst Akademie Vlcek](#) / [Seminare für Ihre Heilpraxis](#) / [ABS10 | Spirit Alive! \(ABS in Therapie & Selbsterfahrung\)](#)



SPIRIT ALIVE!

Atmung, Bewegung und Stimme in Therapie, Beratung und Selbsterfahrung

STECKBRIEF

Spirit Alive! – Ein Übungssystem für helfende und lehrende Berufe

<i>Kurs</i>	ABS10 – Spirit Alive!	<i>Fachbereich</i>	Heilarbeit Level Bronze
<i>Umfang</i>	2 Tage 10:00 – ca. 18:30	<i>Kosten</i>	360,-€
<i>Zielgruppe</i>	Helfende Berufe, lehrende und beratende Berufe, Vielsprecher, Sänger		
<i>Voraussetzungen</i>	Keine		
<i>Gruppengröße</i>	6-15 Teilnehmer Diese Fortbildung wird von Radim Vlcek durchgeführt.		

Termine und Anmeldung auf www.heilarbeit.de

Termine	<ul style="list-style-type: none"> • Aktuell keine Termine - Gruppenbuchung n. V. möglich
	<input type="checkbox"/> Anmeldung (PDF)

GRUPPEN KÖNNEN GESONDERTE TERMINE BUCHEN. EINE DURCHFÜHRUNG VON SEMINAREN IN IHREN RÄUMLICHKEITEN (INHOUSE) IST IN ABSPRACHE MÖGLICH.

KURZBESCHREIBUNG

Atmung, Bewegung und Stimme für Klienten und deren Selbsterfahrung einsetzen

□

Was ist Spirit Alive?

Spirit Alive ist ein Übungssystem im Sinne von ABS – Atmung, Bewegung & Stimme. Das von mir konzipierte Spirit Alive beinhaltet Elemente des Stimmtrainings, der Atemtherapie, der Heilarbeit (v. a. Schamanismus) und unterschiedlichster Körperarbeit.

Spirit Alive führt uns zu einer starken und gelassenen Präsenz im vitalen Körper sowie einer lebendigen, kraftvollen und berührenden Stimme. Dieses Übungssystem hat zudem heilsame Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Einerseits gibt es uns zahlreiche kleine Werkzeuge für den beratenden und therapeutischen Alltag mit Elementen der Selbsterfahrung an die Hand. Andererseits wurde es für die Psychohygiene in helfenden Berufen konzipiert. Ziel ist die Stärkung der Allgemeinverfassung von Menschen in sozialen Berufen, damit der Berufsalltag erfüllend, statt überfordernd ist.

Was bringt mir dieser Kurs?

Der Gewinn für den Berufsalltag ist vielfältig:

- Kleine Tools von Atmung, Bewegung und Stimme für die eigene Klientenarbeit – v. a. im Bereich Selbsterfahrung
- Kraftschöpfung – Mehr Vitalität und Kraft im Berufsalltag
- Stressreduktion – Steigerung der Gelassenheit
- Burnout-Prävention dank Entspannung und Energieausgleich
- Stimmfindung – Entfaltung einer berührenden und intensiven eigenen Stimme
- Stimmtraining – Kräftigung der Stimme im Sprechalltag



Spirit Alive in Aktion | Elblicht Festival 2009

Termine und Anmeldung auf www.heilarbeit.de

- Tiefere Verankerung in den Heilkanälen für effektivere Therapie

AUSFÜHRLICHE SEMINARBESCHREIBUNG

Spirit Alive! – Ein ABS-Übungssystem für helfende und lehrende Berufe sowie Trainer der Selbsterfahrung

IST DIESER KURS FÜR MICH GEEIGNET?

Der Kurs richtet sich an alle Ausübenden der helfenden Berufe und Berufsgruppen, welche in ihrer Tätigkeit für andere Menschen beratend sind (Coaching, Training, Empowerment, Kursleiter Selbsterfahrung). Darüber hinaus auch an Menschen, welche beruflich ihre Stimme stark beanspruchen müssen (Vielsprecher, Sänger) – etwa in lehrenden Berufen und leitenden Positionen.

Wichtig ist es nur, Freude am Erforschen vom freien Fluss von Atmung, Bewegung und der eigenen Stimme zu haben.

WORUM GEHT ES IN DIESEM SEMINAR?

Präsenz, Bewusstseinsweite, Kraft, Gelassenheit, Kanalöffnung (nach oben und unten) sowie eine Öffnung der eigenen Stimme (Stimmtraining und Stimmfindung) – das sind die Ziele, die dieses Seminar verfolgt. Am Ende des Seminars wird ein jeder Teilnehmer seine Präsenz (und seine Stimme) weiter geöffnet haben.

Vor allem aber bekommt ein jeder ein Übungsset an die Hand. Dieses kann sowohl für die eigene Klientenarbeit eingesetzt werden (im Bereich Therapie, Coaching und Selbsterfahrung), aber auch für die eigene Zentrierung und Psychohygiene. Es hilft uns immer tiefer in die eigene Mitte zu rutschen, die eigene Präsenz zu entfalten sowie tiefer in Gelassenheit und Kraft zu kommen. Im Laufe des Übens wird die eigene Stimme zudem kraftvoller und berührender.

Wir erlernen daher Übungen, welche in vielen Kulturen seit vielen Jahrhunderten zur Entwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten genutzt wurden. Alles um kraftvoll, klar und herzlich im beruflichen Alltag der heilenden, kommunizierenden und sprechenden Berufe bestehen zu können.

WAS UNTERRICHTEN WIR KONKRET?

Spirit Alive ist ein lebendiges und intensives Übungssystem, welches unser Wesen und unsere



*Spirit Alive in Aktion / Elblicht Festival
2009*

Seele in einer wunderbaren Weise in viele Richtungen nährt, stabilisiert und zugleich öffnet. Hierbei greift es am Erleben an mit Hilfe von Atmung, Bewegung und Stimme. Es ist somit ein „klassisches ABS-System“ – es nutzt Atmung, Bewegung und Stimme.

Hinter einer jeden Übung steht jedoch die Öffnung von Energie- und Bewusstseinsräumen jenseits der eigentlichen Aktivität. In die eigene Kraft, Gelassenheit, Präsenz und Weite zu kommen ist das klare Ziel. Hierfür wird uns eine Vielzahl von Übungen zur Verfügung stehen, unter anderem aus:

- der Atemtherapie,
- der Dramatherapie
- der Körpertherapie und der Bewegungstherapie,
- der Stimmbildung und der Stimmfindung,
- schamanischen Techniken aus mongolischen, lamaistischen und indianischen Traditionen.

Die Techniken in Spirit Alive ermöglichen es Ihrem helfenden Beruf oder ihrer Arbeit im Bereich Selbsterfahrung eine neue Kraft, Effektivität und Leichtigkeit zu geben – und nebenbei Ihre Stimme auf ein neues Niveau zu heben.

Erdung und Standing

Praktisch beginnen wir mit einem festen Stand auf der Erde. Vermittelt werden hierzu verschiedene Übungstechniken zur Erdung, Standing und Anbindung an Energiekanäle.

Atmung & Bewegung

Fokus ist zuallererst die Öffnung von Energieräumen mit Atmung & Bewegung in allen drei Dimensionen (links, rechts, vorne, hinten, oben, unten). Vielfältige Atemübungen (Power, Stütze, Atemräume, verbundene Atmung), Energieübungen und unterstützende Bewegungstechniken erschaffen Atem- und Energiesäulen in uns.

Es geht hierbei auch um eine Anbindung an das große Ganze und somit eine Vertiefung unseres Wesens im Hier & Jetzt. Persönlicher Fortschritt und Heilung kann nebenher geschehen, ist aber nicht das Ziel dieses Seminars.

Stimmfindung, Stimmöffnung und Stimmbildung

Aufbauend darauf entfalten wir unsere ureigene Stimme in ihren Variationen und Möglichkeiten. Dazu dienen Techniken aus dem mongolischen und lamaistischen schamanischen Gesang (Obertongesang und Kehlkopfgesang) sowie klassischer und moderner Stimmbildung. Ziel ist NICHT technische Stimmbildung, sondern Stimmfindung als kraftvoll-müheloser Umgang mit unserer eigenen Stimme – in Richtung auf eine ausdrucksstarke und berührende Stimme in ihrer vollen emotionalen und spirituellen Weite.

Alle Teilnehmer haben am Ende des Tages ein Übungsset an der Hand, mit welchem sie Gelassenheit, Kraft und Präsenz schaffen können – für ihre Klienten und sich selbst. Darüber hinaus eignet sich das Set hervorragend um die eigene Stimme für langen Sprechbedarf zu trainieren.

□ SELBSTVERSTÄNDLICH GIBT ES AUSFÜHRLICHE
UNTERRICHTSMATERIALIEN, MIT DENEN SICH DIESE ARBEIT MIT KLIENTEN
ODER DAS PRAKTIZIEREN FÜR SICH SELBST ZU HAUSE MÜHELOS
WEITERFÜHREN LÄSST.