

# Kursstruktur:

Vier feste Gruppe je drei Personen. Insgesamt soll jede Person vier Termine angeboten bekommen. Die vier Termine teilen sich auf in einen Einführungstermin für alle 12 Personen und 3 Gruppensitzungen.

## Einführungstermin für alle Teilnehmenden (12 Personen)

- **Dauer:** ~ 3 Stunden (+/- 30 min)
- **Ablauf:**
  - Vorstellungsrunde (~ 30min)
    - *Wer bin ich*
    - *Was erwarte/wünsche ich mir*
    - *Welche Erfahrung bringe ich mit*
  - Einführung (~1 bis 1 ½ Stunden)
    - *Kontraindikationen besprechen und Fragen klären*
    - *Schweigepflicht*
    - *Unterzeichnung Einwilligungserklärung (Informiert über Kontraindikationen, Vertraulichkeit, potenzielle Nebenwirkungen/-effekte)*
    - *Erläuterung des Ablaufs der Gruppensitzungen (~10-15 min)*
    - *Theoretische Einführung (~10-15 min)*
  - Kurze Selbsterfahrung (~30 min)
    - *Kurze Körperübung ggf. Eye-Gazing (5 min)*
    - *Erste Demo (15min aktive Atemarbeit)*
    - *Pause (5 min)*
  - Raum zum Teilen, für Fragen und Verabschiedung (~30 min)

### Umgang mit Ausfällen bei der ersten Sitzung:

- Sollte 1 – 2 Personen ausfallen, dann vor der ersten Gruppensitzung 45 min treffen und die Einführung nachholen.
- Sollten mehrere Personen ausfallen, dann Einführungstermin für diese gemeinsam Nachholen, dann Ausweichentermin gemeinsam finden.

### Kurszeit Einführungstermin:

	<b>Beschreibung</b>	<b>Wann</b>	<b>Wo</b>
<b>Für alle Teilnehmenden (Kurs A, B, C, D)</b>	Einführungsveranstaltung (~3h)	Montag, 27. Oktober 17:30 – 20:30 Uhr	S1 Rubenowstr. 2b

Tabelle 1. Einführungsveranstaltung

## Gruppensitzungen (Kurs A, B, C und D; je 3 Personen)

- **Dauer:** ~ 2 Stunden (+/- 30 min)
- **Ablauf:**
  - Check-In (~ 5 min)
    - „Innerer Wetterbericht“
  - Intention setzen (~ 20 – 25 min)
    - Welche Themen beschäftigen mich derzeit?
    - Welche Emotionen stehen damit in Verbindung?
    - Wie erlebe ich diese Emotionen in meinem Körper?
    - Positive Intention für die Sitzung setzen
  - Atemsitzung (~ 45 - 60 min)
  - Pause (10 min)
  - Integration, Raum zum teilen (~30 min)

### Kurszeiten der einzelnen Gruppen:

Kurs	Beschreibung	Tage	1. Termin	2. Termin	3. Termin	Wo
<b>A</b>	Kleingruppe	Montags 16 – 18 Uhr	03.11.2025	01.12.2025	05.01.2026	S1 Rubenowstr. 2b
<b>B</b>	Kleingruppe	Montags 18 – 20 Uhr	10.11.2025	08.12.2025	12.01.2026	S1 Rubenowstr. 2b
<b>C</b>	Kleingruppe	Mittwochs 16 – 18 Uhr	29.10.2025	19.11.2025	21.01.2025	S1 Rubenowstr. 2b
<b>D</b>	Kleingruppe	Mittwochs 18 – 20 Uhr	29.10.2025 <small>(Start 18:30 – 20:30)</small>	26.11.2025	28.01.2025	S1 Rubenowstr. 2b

Tabelle 2. Termine Gruppensitzungen