

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Seminar *Atmen hilft - Der Atem als vielseitiges Werkzeug in der Bewältigung von Stress und Trauma* vom 13.-15.3.2026 in Berlin an. Mir ist bewusst, dass die Arbeit mit AIM kein Ersatz für medizinische oder psychiatrisch-/therapeutische Behandlung ist und ich in Selbstverantwortung daran teilnehme.
Die Anzahlung von € 30 o habe ich beigelegt /
o überweise ich nach Erhalt der Bankdaten.

Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Email

Das Seminar wurde mir empfohlen durch:

.....

.....
Datum, Unterschrift

Storno-Regelungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei einem Rücktritt vom Seminar bis 14 Tage vor Beginn die Anmeldegebühr einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, wenn nicht ein anderer Teilnehmer den Platz übernehmen kann.

Anmeldung

Sabeth Kemmler
Trachenbergring 8, 12249 Berlin

Organisatorisches

Beginn Freitag, 13.03.2026 18 Uhr
Ende Sonntag, 15.03.2026 14 Uhr.
Assistenz: Susanne Sinn, Diplompädagogin,
AIM Practitioner

Ort

AIM Zentrum Berlin, Trachenbergring 8,
12249 Berlin
Bitte bequeme Kleidung tragen und für die
Pausen etwas zum Essen mitbringen. Wir
verpflegen uns selbst.
Mittagessen am Sonnabend bei einem
arabischen Imbiss um die Ecke.

Kosten

280,- € bei Anmeldung bis 13.2.2026,
danach 320,- €. (Die Anzahlung von 30,- €
wird mit dem Gesamtpreis verrechnet.)
Falls jemand aus finanziellen Gründen zögern
sollte, sich anzumelden, bitte sprechen Sie
mich an. Wir finden eine Lösung.

Information

Sabeth Kemmler, Tel. 030 / 775 56 65
post@sabethkemmler.de
www.sabethkemmler.de

Anmeldung

Anmeldung bitte online oder mit
nebenstehendem Anmeldeformular an:
Sabeth Kemmler,
Trachenbergring 8, 12249 Berlin.
Die für die Anzahlung nötigen Bankdaten
schicken wir Ihnen zu.



Schule für Achtsamkeit
und Traumakompetenz

Atmen hilft



Der Atem als vielseitiges Werkzeug
in der Bewältigung
von Stress und Trauma

13.- 15. März 2026
Sabeth Kemmler, Berlin



Die Methode AIM

- Awareness of Inner Movement
- Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode
- engl. *aim*: Ziel und Absicht.

Die Methode steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Atem- und Körpertherapieverfahren.

Sie ist für die Selbstanwendung entwickelt und kann als Werkzeug in der Psychotherapie verwendet werden.

Seminar Teilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung und das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen.

Es wird eine zweistufige Ausbildung zum/zur AIM Dozent/in angeboten (Practitioner und Master). Bei Interesse senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.

Leitung: Sabeth Kemmler

Gründerin von AIM. Psychotherapie (HPG).



Seit 1995 Einzelarbeit, Seminare, Supervision, Ausbildung. Aus- und Weiterbildung bei Demian zur Strassen, Michaela Huber, Dr. William R. Emerson u.a. Vorstandsmitglied der DGTD, Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation.

AIM Breathwork

Der Atem kann im menschlichen Organismus auf allen Ebenen positiv wirken. Atmen ist gesund, belebend und entspannend. Sauerstoff aufzunehmen ist eine Grundbedingung für körperliche Gesundheit. Gleichzeitig erfrischt der Atem die Seele wie den Geist.

Wie lernt man, fließend und flexibel zu atmen?

Wie lässt sich der Atem einsetzen, um die Gefühle und die eigene Lebendigkeit zu erleben und gleichzeitig einen klaren Kopf zu bewahren?

Seminarinhalt

- Durch und mit dem Atem entspannen
- Übungen zur Erweiterung des individuellen Atemraumes
- Wie man mit dem Atem Stress regulieren kann
- Die Rolle des Atems bei der Bewältigung belastender Erfahrungen
- Wie der Atem Wohlgefühl und Leichtigkeit unterstützt
- Gezielte Arbeit mit den Blockaden, die den Atem einschränken - auf körperlicher wie auf seelischer Ebene.

Teilnehmerstimmen

Mit AIM habe ich gelernt, mich selbst besser wahrzunehmen und besser zu begreifen. Es macht Sinn, wie ich bin! Ich habe auch gelernt, Stück für Stück die Altlasten aufzulösen, die sich in meinen Alltag drängten und mir das Leben schwer machten.

Axel Neugebauer, Studienrat a. D.

AIM führt mich zu mir und in die Freiheit - weil ich entscheiden kann, was ich tue. Ich lerne, bewusst mit mir umzugehen. Zu spüren, was ich will und auch zu sagen und zu tun, was ich will.

Susanne (43), Sozialpädagogin

Vielen Dank, dass du uns immer wieder auf so eine wundervolle, heilsame Entwicklungs-Reise in unser Innerstes gehen lässt und uns so hilfreich und achtsam begleitest.

Ruth

Eine intensive, starke Praxis, die die neuesten Einsichten der Psychologie, der Verhaltenswissenschaften und Sozialwissenschaften kombiniert. Eine Methode, die es uns erlaubt, ein menschliches Wesen zu werden das atmet, fühlt und sich ausdrückt, mit Akzeptanz und dem Wunsch, zur Welt beizutragen.

Marian, Niederlande, sozialwiss. Forschung
Senior Research Transition Management

