

Schwingen – das Powertool für Therapie und Unterricht

Die Bewegungsform des „Schwingens“ stellt im Konzept Schlaffhorst-Andersen eine wirksame Methode für Therapie und Unterricht dar. Dieses Seminar ist eine Einführung in die Theorie und Durchführung.

Inhalte/Ablauf:

1. Tag: Einstieg, Dokumentation. Kreisende Bewegung: gemeinsam, achsensymmetrisch, punktsymmetrisch, Qualitätsmerkmale der kreisenden Bewegung, Wirkung, Spiel mit Balance, Eigenverantwortung. Schwingen als diagnostische Methode. Anleitung zur Eigenarbeit und Übung
2. Tag: Von der kreisenden zur schwingenden Bewegung, vom Kreis zur Linie. Umkehrpunkte, Schwung, Beschleunigung, atemverbundene Bewegung, Lösungsmomente, Spiel mit Balance und Gewicht, Schwingen und Spannungswege, Schwingen mit Widerstand, Funktion der Arme + Handfassung. Nonverbale, nondirektive Anleitung
3. Tag: Atemrhythmische Bewegung, 3-Phasigkeit, Schritte, Dehnungen, Widerstandsgestaltung als Vorbereitung zur Luft-/Tonbehandlung, Spiel mit Spannungsbewegung und Rhythmus
4. Tag: Anwendungsausblick: Schwingen mit diverser Klientel (Bühnen-Performer*innen, Senior*innen, Kinder, Patienten der Stimm-, Sprech, Atemtherapie)
5. Tag: Tänzerische Elemente, Besondere Formen, weitere Bewegungsmöglichkeiten. Wiederholungen und Abschluss

Seminarnummer: 2026 at 3

Seminartermin/Dauer: Donnerstag, 22. Januar 2026, 9 bis 16 Uhr, Freitag, 23. Januar 2026, 9 bis 12 Uhr, Montag, 26. Januar 2026, 10 bis 18 Uhr, Dienstag, 27. Januar 2026, 8 bis 16 Uhr, Mittwoch, 28. Januar 2026, 9 bis 15 Uhr, alle incl. mehrerer Pausen, ca. 23 UE plus Übezeit in Eigenarbeit

Ort: Raum innerhalb der Schule Schlaffhorst-Andersen (wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben)

Seminarbeitrag: regulär 190,- €, ermäßigt (Schüler*innen, Student*innen, Arbeitslose mit Nachweis): 130,- €

Seminarleitung: Annette Kempken (Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Diplom-Sozialpädagogin) und [Julia Toubekis-Baumgardt](#) (Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Sängerin, Coach)

Zielgruppe: unser 1. Ausbildungssemester und (angehende) Logopäd:innen, Gesangs-, Sprechtrainierende, Atemtherapierende, alle an atemrhythmischer Bewegung Interessierte

Handout: Eigenständige Dokumentation

Kompetenzerwerb: Basale Fähigkeit Einzelpersonen von vorne zu schwingen, Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit der jeweiligen Anwendung. Weiteres Üben und Vertiefung erforderlich.

Literatur:

- Waltraud Seidt: Schwingen und Atemmassage

- Dore Jacobs: Die menschliche Bewegung.

Schlagworte:

Regenerationswege, Atemrhythmische Bewegung, Unwillkürlicher Einatemimpuls, Spiel mit Balance, Spiel mit Spannungsveränderung, Regulation Muskeltonus, Regulation Nervensystem, Regulation flexible Aufrichtung, Regulation Mittelkörperspannung