

**1. Nationaler Atemtag
Atemtherapie Middendorf
Samstag, 24. März 2007**

Atemtherapie

nach Prof. Ilse Middendorf

Die Atemtherapie des „Erfahrbaren Atems“ ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode. Schlüsselement ist das Geschehenlassen des Atems. Der Atem soll unmittelbar erfahren und aufmerksam wahrgenommen werden. Das unterstützt die Empfindungsfähigkeit. Dadurch wiederum werden Veränderungs- und Entwicklungsprozesse möglich, die Gesundheit und persönliches Wachstum fördern.

Atemtherapie erfolgt in Gruppenlektionen oder Einzelbehandlung.
Die meisten Krankenkassen leisten einen Beitrag an die Kosten.

Ziele der Atemtherapie:

- Verbessern der Atemqualität in Bezug auf Vertiefung der Atmung
- Harmonisierung des Atemrhythmus und Stärkung der Atemkraft
- Anregen und stärken der Selbstheilungskräfte
- Entwickeln der Selbstwahrnehmung
- Kräftigen erschlaffter Muskelpartien, Lockern von Verspannungen
- Fördern und erhalten von Beweglichkeit und Koordinationsvermögen
- Verbessern der Körperhaltung
- Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit
- Entwickeln der Stimm- und Aussagekraft
- Bewusstmachen und integrieren seelisch-körperlicher Zusammenhänge
- Stärken des Selbstbewusstseins
- Verbessern der Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit
- Wahrnehmen persönlicher Anlagen und Stärken
- Schwangerschaftsbegleitung, Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Atem wirkt, denn
Atem ist mehr als Luft

AtemTag

Atem wirkt, denn Atem ist mehr als Luft

Liebe Leserinnen und Leser

Wir atmen alle, vom ersten Atemzug bei der Geburt bis zum letzten Atemzug, bevor wir dieses Leben verlassen. Und doch wissen wir oft wenig über die komplexen Wechselwirkungen zwischen Atem und den verschiedenen Körperfunktionen, dem Denken und Fühlen des Menschen.

Anlässlich des 1. Nationalen Atemtages finden in der ganzen Schweiz regionale Veranstaltungen statt. Hiermit stellen wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Atem-Methode von Ilse Middendorf, des „Erfahrbaren Atems“, in Ihrer Umgebung vor. Nutzen Sie die nebenstehenden Angebote, Ihren ganz persönlichen Atem kennen zu lernen, sei es in einer Gruppenlektion oder bei einer Einzelbehandlung.

Wir freuen uns auf Ihr Mitmachen!
Ihre Atemtherapeutinnen aus der Region

Mehr Informationen, auch über weitere Veranstaltungen in der ganzen Schweiz, finden Sie unter www.sbam.ch, der Homepage des Schweizer Berufsverbandes für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf.

Aktivitäten in den Regionen

Rheintal/Werdenberg
Fürstentum Liechtenstein
Graubünden

In der Zeit vom 24. - 31. März 2007 finden kostenlose Informationsveranstaltungen, „Schnupperstunden“, in Gruppen und Atembehandlung (Einzeltherapie) statt.

Bitte beachten Sie das Beiblatt. Es informiert über die Veranstaltungen in Ihrer Region.

Dipl. Atemtherapeutinnen SBAM:

Herlinde Keel, 9450 Altstätten
Elsbeth Eggenberger, 9470 Buchs
Fabienne Lichtenberg, 9470 Buchs
Andrea Rothenberger, 9470 Buchs
Ute Blapp, 9475 Sevelen
Ursula Geiger, 9494 Schaan FL
Hildegard Meier, 9493 Mauren FL
Marie-Claire Willi, 7302 Landquart
Kathrin Ambühl, 7270 Davos
Myriam Perrelet, 7270 Davos