

ATMEN



- FUNKTION UND WIRKUNG
- ANWENDUNG DER ATEM-
THERAPIE UND -PÄDAGOGIK
- ARBEITSFORMEN

Entspannung, Regeneration, Vitalität,
Lebensfreude.

ATMEN, WAHRNEHMEN, WOHLSEIN

- Ein tiefer, kräftiger und freifliessender Atem ist Grundvoraussetzung für gesundes Leben.
- Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf ist eine sanfte, regenerierende und heilende Methode der ganzheitlichen Körpertherapie.
- Ein- Ausatem und Atemruhe: sie sind die Urbewegung und Urkraft des Menschen.
- Krankheiten und länger andauernde Belastungen (Stress, Schlaflosigkeit) beeinflussen den natürlichen Atem negativ.
- Durch die Belebung des Atems können Veränderungen am eigenen Körper eingeleitet werden. Er hilft, Spannungen oder Störungen zu lösen und für sich selbst zu bearbeiten.
- Sie ermöglicht den Klienten/ Patienten ganzheitlich, ursächlich und nachhaltig an seinen körperlichen und /oder seelischen Symptomen zu arbeiten
- Atemschulung unterstützt die Eigenverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bessere Bewältigung von Stress,
Schmerzen und Lebenskrisen.

ATEMTHERAPIE IST THERAPIE MIT DEM ATEM

Was Atemtherapie kann

- Fehlformen des Atmens und Fehlhaltungen korrigieren
- Atemwegs und Herzfunktionen stärken
- Durchblutung und Kreislauf fördern
- Verdauungsbeschwerden mindern
- Chronische Schmerzen und Muskelverspannungen lösen
- Bei Erschöpfung beleben

Sie kann hilfreich sein bei

- Depressiven Verstimmungen
- Nervosität, Angst, Stress, Unruhe, Schlaflosigkeit
- Lampenfieber, Prüfungsangst
- Rückenbeschwerden, Schleudertrauma
- Unterleibs- und Klimakteriumsbeschwerden

Atemarbeit als Sinnfindungsprozess

- Für Menschen auf der Suche zur eigenen Individualität.
- Atemtherapie hilft sich selber besser kennen zu lernen.
- Alte Verhaltensmuster bewusst zu machen und zu verändern.
- Dem Körper, seinen Empfindungen und Gefühlen zu vertrauen.

Arbeitsformen

- Einzeltherapie (nach telefonischer Vereinbarung)
- Gruppenunterricht (gemäss Kursprogramm)

ZUR PERSON



HERLINDE KEEL

dipl. Atemtherapeutin / Pädagogin SBAM
dipl. Krankenschwester

Atempraxis Keel
Marktgasse 1
9450 Altstätten

Telefon 076 588 58 37
info@atempraxis-keel.ch
www.atempraxis-keel.ch