

Rheintaler Volkszeitung, Donnerstag, 3. März 2005

In der Atemtherapie die Wohlspannung wieder finden

Häufig wird der natürliche Atemfluss durch Stress und Anspannung gehemmt Herlinde Keel, diplomierte Atemtherapeutin, hilft in der «Atempraxis Keel» in Altstätten zum natürlichen Atemrhythmus zurückzufinden.

Atmen ist eine der wichtigsten Lebensfunktionen überhaupt. Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus, geprägt durch seine Biografie und dem augenblicklichen Lebensstil. Gerade am Atem erfährt man eindrücklich das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Doch der natürliche Atemrhythmus wird durch Schmerzen, Angst, Stress, Aufregung, Ärger und Trauer negativ beeinflusst.

Die Verbesserung der Atmung ist das Ziel der Atemtherapie. Es werden Atemfehlformen wie Asthma und Hyperventilation behandelt, aber nicht nur. Hauptsächlich soll der Mensch seinen eigenen ursprünglichen Rhythmus und gleichzeitig die Wohlspannung wiederfinden. Dadurch hat der Klient die Chance, nachhaltig an seinen Symptomen zu arbeiten.

Bessere Alltagsbewältigung

Herlinde Keel hat sich nach 25 Jahren Erfahrung als diplomierte Krankenschwester zur diplomierten Atemtherapeutin ausbilden lassen und arbeitet nach der Methode von Ilse Middendorf. Die Lehre des «Erfahrbaren Atems» ist eine sanfte, regenerierende und heilende Methode der ganzheitlichen Körpertherapie. Bei Herlinde Keel lernt der Klient, in der Einzelbehandlung oder im Gruppenunterricht, auch in Zeiten der Anspannung den Alltag leichter zu bewältigen und den Anschluss an die eigenen Kräfte immer wieder neu zu finden. Der gemütliche Raum an der Marktgasse 1 in Altstätten schafft dabei eine entspannte Atmosphäre.

Herlinde Keel bietet ausserdem Anti-Stress-Kurse an, in welchen praktische Atemübungen mit theoretischem Grundwissen kombiniert werden. Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch unter 076 588 58 37 oder www.atempraxis-keel.ch.

In der Einzelbehandlung unterstützt Herlinde Keel durch massageähnliche Griffe den Atemfluss des Klienten und verbessert dadurch seine Qualität. Dabei lernt der Klient, wie er seine eigenen Ressourcen nutzen kann.