

20.3.09



Bild: pd

Herlinde Keel ist diplomierte Atemtherapeutin.

Atem wirkt, denn Atem ist mehr als Luft

Die dipl. Atemtherapeutin Herlinde Keel referiert anlässlich des dritten nationalen Atemtags am 28. März, 9 bis 10.15 Uhr, im kath. Kirchgemeindehaus in Altstätten über die Atemtherapie nach Middendorf.

ALTSTÄTTEN. Obwohl Atmen die wichtigste Körperfunktion ist, fristet das Wissen darüber ein Mauerblümchendasein. Atem versorgt nicht nur jede Körperzelle mit Sauerstoff, sondern ist die Energiequelle schlechthin. Noch viele weitere wichtige Funktionen steuert der Atem.

Wer bewusst atmet, wird leistungsfähiger, stärkt sich gegen körperliche und seelische Probleme und erlebt sich und die Umwelt bewusster. Beim Atmen zählt immer das Hier und Jetzt. Man kann nicht für morgen atmen, oder das Gestern nachholen, oder

gar delegieren. Jeder ist selber verantwortlich für das Atmen und die Kraft daraus zu schöpfen. Nur Luft ist immer genügend da.

Die Atemtherapie nach Middendorf ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Atem, Körper und Seele sind ein untrennbares Ganzes. Jeder körperliche, seelische oder geistige Impuls hat einen Einfluss auf den Atem. Bei chronischen Atemproblemen oder Asthma geht es mehr um eine Atemschulung. Bei Hyperventilation, Angst und Panik, Erschöpfung, Konzentrationsmangel oder Stress ist der Atem ebenfalls gestört. Die Behandlung erfolgt dann mit ganzheitlichem Ansatz.

Am 25. April findet ein Workshop statt. Thema: Atmen, Aufatmen, Auftanken. Interessierte werden in die Grundlagen der Atemtherapie eingeführt. Einfache Übungen für den Alltag werden erläutert, zusammen mit viel Hintergrundwissen. (pd)

www.atempraxis-keel.ch