



Atem ist Rhythmus

Ein Atemzug besteht aus Einatem, Ausatem und Atemruhe. Sind diese drei ausgewogen, bin ich ausgeglichen. Der Atemrhythmus ist ein Spiegelbild aller Zustände des Menschen. In ihm erkenne ich meine Lebens- und Verhaltensmuster. Diese Bewusstwerdung führt mich in die Verantwortung und schenkt mir die Freiheit, zu wählen. Ich lasse den Atem kommen, ich lasse den Atem gehen und ich warte, bis er von selbst wiederkommt. (Ilse Middendorf)

Atem ist Begegnung

Wenn ich mich in Hingabe und Achtsamkeit meinem Atem zuwende, begegne ich mir selbst. Für meine Therapeutin und mich steht mein Atem im Mittelpunkt. Ich lerne Möglichkeiten, wie ich mit mir umgehen kann um zu mir selbst zu finden. Eine Entwicklung beginnt, Worte bilden sich aus dem Erfahrenen und das Erkannte wirkt hinein in den Alltag. So entsteht ein tiefes Selbstverständnis, Gelassenheit und Vertrauen in die eigene Lebenskraft.

Wie wirkt Atemtherapie?

Der Atem reagiert auf jede Berührung, Bewegung, jeden Gedanken jedes Gefühl. Mit zunehmender Empfindungsfähigkeit werden Veränderungs- und Entwicklungsprozesse möglich, die Gesundheit und persönliches Wachstum fördern. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener und das psychosomatische Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Atemtherapie stärkt das Selbstbewußtsein und ermöglicht selbstverantwortliches Handeln in Beruf und Alltag.

Atemtherapie hilft bei:

- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Atemwegserkrankungen, Allergien
- Hyperventilation
- Störungen im Magen-Darmbereich
- Haltungsproblemen, Rücken-, Gelenk-, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszuständen, Burnout, Depressionen
- Ängsten und Panik
- Rehabilitation nach Unfällen und Operationen
- Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden
- Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung
- Regulation Säure-Basen-Haushalt
- Förderung von Beweglichkeit