



## Wie lerne ich meinen Atem kennen?

### **Atemtherapie**

Atembehandlung/Einzelarbeit

### **Atemtherapie in der Gruppe**

### **Fortbildung/Workshops**

für andere therapeutische und pädagogische Berufe

### **Gesundheitsprävention**

für pflegerische Berufe

für Berufe mit geringer Bewegung und sitzender oder stehender Tätigkeiten

### **Atembehandlung Einzelarbeit**

Einzelstunden à 60 Min. finden nach Absprache zu Beginn 1–2 wöchig statt. Zum Einstieg haben sich 10 Einzelstunden als sinnvoll erwiesen. In der Atemtherapie als Einzelarbeit kann auf die individuelle Entwicklung vertiefter eingegangen werden. Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Behandlungsliege.

Mit den Händen erspürt die Therapeutin Ihr Atemgeschehen und es entsteht ein „Atemgespräch“ zwischen den Händen der Therapeutin und Ihrem individuellen Atem. Auf die sanften Berührungen, Dehnungen und Impulse reagiert der Atem meist unwillkürlich. Je mehr sich der freizugelassene Atem entwickelt umso müheloser wird das Atemgeschehen. Die Atembewegung breitet sich aus und verstärkt die körperliche Wahrnehmung.

Am Ende wird das Erlebte besprochen. Dadurch können Sie Ihre Empfindungen bewusster erinnern und in Ihren Alltag integrieren. Bei Bedarf leite ich individuelle Atemübungen ergänzend für zu Hause an.

### **Gruppenarbeit**

In der Gruppe übt in der Regel jeder für sich, nach jeder Übung folgt eine Phase der Wahrnehmung und des Austauschs über die Erfahrungen. Geübt wird im Sitzen, im Stehen, in der Bewegung und im Liegen. Angeleitet werden Dehnungen, Bewegungsübungen, Arbeit mit Druckpunkten und mit der Stimme, Vokalatemraumarbeit, Atemmeditation.

## Ziel der Atemtherapie

### **Entdecken Sie Ihren ureigenen Atemrhythmus wieder!**

Durch die Übungsweisen erfahren sie ihren Atemfluss und ihren ureigenen Atemrhythmus und die lösende und stärkende Kraft, die unserem Atem innewohnt, wenn er frei fließen kann und wir ihn frei zulassen können. Verspannungen und Blockaden können sich lösen und wir werden durchlässiger. Körperhaltung und -gefühl können sich verändern und so zu mehr Wohlbefinden führen. Innere Ruhe kann sich ebenso einstellen, wie mehr Lebendigkeit und Freude im Alltag.

### **Sich vom Atem bewegen lassen!**

Mit Hilfe von Dehnungs- und Bewegungsübungen, Druckpunkt- und Vokalraumarbeit und dem Wahrnehmen der Atembewegung in unserem Körper können wir unseren Atem entwickeln und erweitern auf diese Weise unsere leibliche Empfindungsfähigkeit. Ziel ist das freie Schwingen des Atems von Kopf bis Fuß und ein bewusster Umgang mit unseren Möglichkeiten und Grenzen. Bewegungen, die aus dem Atem geschehen und eine vom Atem getragene, lebendige Haltung unterstützen die persönliche Ausdruckskraft in künstlerischen Berufen z.B. SängerInnen, TänzerInnen, SchauspielerInnen. Bei LehrerInnen und ReferentInnen trägt der Atem zur Tragfähigkeit der Stimme bei. Ein vom Atem geschultes Empfindungsbewusstsein kann Ermüdung und Beschwerden beim Sitzen und Stehen vorbeugen.