



Für wen ist der Erfahrbare Atem nach Middendorf® geeignet?

Entspannung/Ausgeglichenheit

Gesundheitsförderung

Selbstentwicklung

Der Erfahrbare Atem wendet sich an Menschen jeden Alters, die

- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu verändern*
- Selbstverantwortung für Ihr Leben anstreben*
- aktiv zu ihrem Wohlbefinden beitragen*
- ihre Gesundheit fördern und stabilisieren möchten*
- sich selbst besser kennenlernen und weiterentwickeln wollen*
- den eigenen Rhythmus wieder/finden wollen*
- innere Ruhe und Ausgeglichenheit suchen*
- ihre Lebenskraft, Lebendigkeit und Lebensfreude erfahren möchten*

Durch ihre ganzheitliche Wirkung ist die Atemtherapie geeignet zur begleitenden Unterstützung bei Erkrankungen des Atemgeschehens und bei verschiedenen körperlichen und psychosomatischen Beschwerden:

- bei funktionellen Atemstörungen und Fehlformen (Hyperventilation, Hochatmung, Atemrhythmusstörungen)*
- Atemorganerkrankungen (Asthma, COPD, Emphysem)*
- Kreislaufstörungen*
- Kopfschmerzen und Migräne*
- stressbedingte Beschwerden, Schlafstörungen, Burnout usw.*
- Veränderung blockierender Haltungsmuster*
- funktionelle und degenerative Erkrankungen des Bewegungssystems*
- Spannungs- und Erschöpfungszuständen*
- Stimm- und Sprechstörungen*

Die Atemtherapie bietet außerdem Unterstützung bei/in der

- Verbesserung der Körper- und Atemwahrnehmung*
- Selbstreflexion und -wahrnehmung*
- der Stärkung der Immunkräfte*
- Problemen der zwischenmenschlichen Kommunikation*
- Persönlichkeitsentwicklung*
- Schwangerschaft*
- beruflichem Coaching/Supervision*