



atem

wecken, bewegt, zulassen, lösen, entspannt
einfach sein dürfen, ohne Leistungsdruck und -zwang
das eigene Atemgeschehen verstehen lernen

Praxis für Atemtherapie • Atem und Bewegung

MEINE ARBEIT UMFASST

Atemtherapie «**Der Erfahrbare Atem**» ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie **zielt** auf eine eigene lernbare Selbstwahrnehmung und Bewusstwerdung ab, um Ausgeglichenheit in allen Ebenen zu erfahren.

- Sich dem **Atem** zuwenden, ihn zulassen und voll und ganz annehmen.
- Über den **Atem und die Bewegung** sich bewusst wahrnehmen und so die Möglichkeiten bekommen sich besser kennen zu lernen.
- Atemarbeit braucht die **Anwesenheit** von Achtsamkeit und Hingabe zu sich selbst.
- Nur dadurch kann sich die **Empfindung** zum eigenen Körper entwickeln.
- Die **Körperempfindung bewusst wahrgenommen**, kann der Mensch muskuläre und psychische Spannungen besser erkennen und lösen lernen.
- Alte, krankhafte Lebensmuster aufdecken, begreifen und loslassen.
- Mut und Vertrauen erarbeiten um neue Wege zu sehen.
- Den alltäglichen Anforderungen gelassener begegnen.
- Die innere Unruhe wechselt zu innerer **Präsenz**.

Ich unterstütze Sie bei

Atembeschwerden

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rücken-, Haltungs- und Gelenksproblemen

Allergien

Verdauungs- und Schlafstörungen

Kopfweh, Migräne, Schwindel

Stressbedingten Beschwerden

Hyperventilation

Rehabilitation von Operationen, Unfällen, Krankheiten

Optimieren von Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit

Depressive Verstimmungen und Ängsten

Unsicherheit im zwischenmenschlichen Kontakt

Belastende Lebenssituationen

Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

Regenerations- und Entspannungsprobleme

Prävention allgemein

GRUPPENSTUNDEN

Atem – Bewegung – Pädagogik

Wirksame und einfache Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Laufen und Liegen machen uns beweglich und durchlässig für einen freieren Atem. Indem wir ihn bewusst wahrnehmen, erfahren wir seinen Rhythmus und seine Kraft. Die unterstützende Wirkung lässt die Bewegung müheloser, genussvoller und harmonischer werden.

Die Stunde wird mit Monochordklängen eröffnet. Dann, aus der Stille beginnen wir uns zu Dehnen. Weiter folgen anregende, rhythmische oder fließende Bewegungsübungen, vorbereitet nach verschiedenen **Themen** um einige davon zu nennen: Körperspannung, Haltung, Rücken, Gelenke, Beckenboden, Organe, Zwerchfell, Durchlässigkeit, Unterscheiden, Sinne, Stimme, Rhythmus, Grenzen, Widerstand...

Die Arbeit fordert keinen Leistungsdruck und Zwang, denn jede/jeder Teilnehmende darf die Übung nach dem eigenen momentanen Befinden ausüben. Wir streben nicht den willentlich geführten Atem an.

Durch regelmässiges Üben wird ein **ausgeglichener Atemrhythmus erfahrbar**, der sich im Alltag wohltuend auswirkt.

Die Ressourcen selber entdeckt, erfahren Sie Freude und Kreativität.

EINZELSTUNDEN

Atem – Bewegung – Behandlung – Therapie

Die Einzeltherapie widmet sich gezielt der persönlichen Situation. Je nach dem wird das Gespräch im Vordergrund sein, Übungen auf dem Hocker, oder die Atem-Behandlung auf der Liege. Dazu liegt der Klient in bequemer Kleidung auf der Behandlungsliege. Mit Dehn- und Druckbehandlungsgriffen oder die Gelenke kreisend bewegen, verbessert sich die Atemqualität, und der ganze Körper wird für die Atembewegung durchlässiger.

Die Atemarbeit eignet sich für Menschen ab ca. 6 Jahren bis ins hohe Alter. Es werden keine Vorkenntnisse verlangt.

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Therapie oder Gruppenkurskosten mit Zusatzversicherung.

Der Atem ist der Impuls des Lebens.
Warum nicht die Leichtigkeit
und die Lebenskraft des Atems nützen?
Den Sinn unseres Lebens erahnen,
und die innere Ruhe wieder finden?

Carmen Bischof

Dipl. Atemtherapeutin /Atempädagogin
Mitglied des Schweizerischen Berufsverbandes (SBAM)
nach Prof. I. Middendorf «Der Erfahrbare Atem»

PRAXIS

Gossauerstrasse 35
9100 Herisau

071 352 39 77
carmen.bischof@bluewin.ch
www.atembewusst.ch

Für weitere Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.