



ELBRACHT

NATURHEILPRAXIS
TCM · SHIATSU · QIGONG
ATEMTERAPIE · IDOGO



ATEM-Therapie und Atem-Massage

Der Atem trägt uns durch das ganze Leben und ist zutiefst persönlich, reagiert auf alles: jeden Gedanken, jede Bewegung, Begegnung, Berührung. So formt unser Atem unsere Gestalt, so geschehen Prägungen, Entfaltungsmöglichkeiten wie auch Konditionierungen in unserer Entwicklung. Die Atemarbeit verbindet und unterstützt den vertrauensvollen Kontakt mit sich und der Umwelt. Sie machen sich vertraut mit Ihrem Atemverhalten, schaffen Zugang zu Atemfülle und Atemkraft, damit der Atem als Unterstützung im Leben erfahren werden kann. Elemente der psychodynamischen Körper- und Atemtherapie sind Körper- und Atemübungen sowie therapeutische Massagen im Rhythmus des Atems. Weniger belebte Körperbereiche können auf diese Weise zu mehr Lebendigkeit finden.

Atemmassage - Sie ist eine therapeutische Massage (Dehnungen, Streichungen, Druck) im Rhythmus des Atems. Sie erfolgt entweder am bekleideten Körper oder mit Öl direkt auf der Haut. Atembewegung und die Regulation des Muskeltonus sind eng miteinander verbunden. Es entsteht ein Gespräch mit dem Atem, in der Absicht, Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

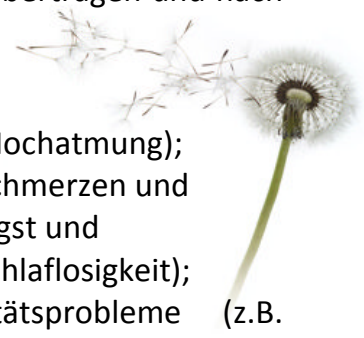
Körper- und Atemübungen - Ihren Bedürfnissen angepasste Übungen geben Ihnen die Möglichkeit, in unterschiedlichen Situationen im Alltag ein «Instrument» zur Verfügung zu haben, um das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Atem- und Stimmübungen – Ein Ton ist innere Schwingung. Töne lösen und beleben Körpergebiete, die mit Bewegung kaum erreicht werden können.

Gespräche - Vor und nach einer Behandlung geben Gespräche die Möglichkeit, die Erfahrungen aus der Behandlung zu reflektieren, in den Alltag übertragen und nach und nach zu integrieren.

Spezielle Indikationen

Atembeschwerden und Atemfehlverhalten (z.B. Kurzatmigkeit, Hochatmung); Atemwegserkrankungen (Asthma, chronische Bronchitis); Kopfschmerzen und Migräne; Burnout Prophylaxe (gesunder Umgang mit Stress); Angst und Erschöpfungszustände; Vegetative Störungen (z.B. Nervosität, Schlaflosigkeit); Herz- und Kreislaufbeschwerden; Haltungs- und Stabilitätsprobleme (z.B. Sturzprophylaxe bei älteren Menschen); als Ergänzung von psychotherapeutischen Behandlungen; zur persönlichen Entwicklung und Bewusstseinsweiterung – Neugier am eigenen schlummernden Potenzial.





ELBRACHT

NATURHEILPRAXIS
TCM · SHIATSU · QIGONG
ATEMTERAPIE · IDOGO



ATEM-Therapie und Atem-Massage

Der Atem trägt uns durch das ganze Leben und ist zutiefst persönlich, reagiert auf alles: jeden Gedanken, jede Bewegung, Begegnung, Berührung. So formt unser Atem unsere Gestalt, so geschehen Prägungen, Entfaltungsmöglichkeiten wie auch Konditionierungen in unserer Entwicklung. Die Atemarbeit verbindet und unterstützt den vertrauensvollen Kontakt mit sich und der Umwelt. Sie machen sich vertraut mit Ihrem Atemverhalten, schaffen Zugang zu Atemfülle und Atemkraft, damit der Atem als Unterstützung im Leben erfahren werden kann. Elemente der psychodynamischen Körper- und Atemtherapie sind Körper- und Atemübungen sowie therapeutische Massagen im Rhythmus des Atems. Weniger belebte Körperbereiche können auf diese Weise zu mehr Lebendigkeit finden.

Atemmassage - Sie ist eine therapeutische Massage (Dehnungen, Streichungen, Druck) im Rhythmus des Atems. Sie erfolgt entweder am bekleideten Körper oder mit Öl direkt auf der Haut. Atembewegung und die Regulation des Muskeltonus sind eng miteinander verbunden. Es entsteht ein Gespräch mit dem Atem, in der Absicht, Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Körper- und Atemübungen - Ihren Bedürfnissen angepasste Übungen geben Ihnen die Möglichkeit, in unterschiedlichen Situationen im Alltag ein «Instrument» zur Verfügung zu haben, um das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Atem- und Stimmübungen, Gespräche – Ein Ton ist innere Schwingung. Töne lösen und beleben Körpergebiete, die mit Bewegung kaum erreicht werden können. Vor und nach einer Behandlung geben Gespräche die Möglichkeit, die Erfahrungen aus der Behandlung zu reflektieren, in den Alltag übertragen und nach und nach zu integrieren.

Spezielle Indikationen

Atembeschwerden und Atemfehlerverhalten (z.B. Kurzatmigkeit, Hochatmung); Atemwegserkrankungen (Asthma, chronische Bronchitis); Kopfschmerzen und Migräne; Burnout Prophylaxe (gesunder Umgang mit Stress); Angst und Erschöpfungszustände; Vegetative Störungen (z.B. Nervosität, Schlaflosigkeit); Herz- und Kreislaufbeschwerden; Haltungs- und Stabilitätsprobleme (z.B. Sturzprophylaxe bei älteren Menschen); als Ergänzung von psychotherapeutischen Behandlungen; zur persönlichen Entwicklung und Bewusstseinsweiterung – Neugier am eigenen schlummernden Potenzial.

