

Wieder zu sich finden durch die Kraft des Atems

Stress, Verspannungen und das Gefühl, nicht mehr bei sich zu sein – das kennen Sie vielleicht aus Ihrem Alltag. Atemtherapie bietet Ihnen einen sanften Weg zurück zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit jedem Atemzug nicht nur Ihre Lungen füllen, sondern auch Ihre Seele beruhigen und Ihren Geist klären. Die Atemtherapie ist ein sanfter Weg, um Ihren Körper und Geist zu harmonisieren. Durch gezielte Übungen und eine achtsame Herangehensweise können Sie lernen, Ihre Atmung wahrzunehmen und Ihre innere Balance zu finden. In der Atemtherapie geht es darum, Ihre eigene Form zu erspüren, Ihren eigenen Rhythmus zu finden und wahrzunehmen, was guttut. Zusammen mit einer Atemtherapeutin oder einem Atemtherapeuten erforschen Sie, wie sich Ihr Atem anfühlt, was Ihr Körper Ihnen sagen möchte und welche Übungen für Sie am besten geeignet sind. Gearbeitet wird mit Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen. Eine sanfte, massageähnliche Atembehandlung findet auf der Liege statt. Die Übungen werden sehr bewusst und achtsam ausgeführt, und Sie nehmen sich Zeit, um nachzuspüren und die Wirkung wahrzunehmen.

Balance für Körper und Seele

Die Atemtherapie kann bei vielen Anliegen hilfreich sein. Ein wichtiges Ziel ist es, loszulassen und zu entspannen. Mit dem Ausatmen können Sie Spannungen, Gedanken, Ängste und Probleme leichter abfliessen lassen. Dieser Prozess hilft Ihnen, zur Ruhe zu kommen und sich abzuschalten. Die Atemtherapie kann auch ein Selbsterfahrungsprozess sein, um wieder in den Fluss mit sich selbst zu kommen. Durch die Arbeit mit Ihrem Atem können Sie Ihre Selbstheilungskräfte anregen und Ihre innere Balance finden.

Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung

Die Arbeit mit dem Atem lädt dazu ein, wieder in den Körper zu kommen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Die Hinwendung zum eigenen Körper ist eine Hinwendung zu sich selbst. Die Therapie unterstützt auch dabei, eine freundliche Haltung zu sich selbst zu entwickeln. Anstatt sich für ungeliebte Muster, Schwächen oder Krankheiten zu verurteilen, lernen Menschen einen mitfühlenden Umgang mit sich selbst.



In der Therapie können Menschen erforschen, wo ihre inneren und äusseren Grenzen liegen – sei es körperlich, emotional oder im Umgang mit anderen. Dies kann dazu beitragen, ein besseres Verständnis für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Neugierig auf den eigenen Atem?

Die Atemtherapie eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution. Ob Sie jung oder alt sind, ob Sie gesund oder krank sind, die Atemtherapie kann Ihnen helfen, Ihre innere Balance zu finden und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Viele Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Anteil der Kosten für Atemtherapie. Es lohnt sich, vorab bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen.

Wer neugierig ist, was der eigene Atem erzählen möchte, braucht keine Vorkenntnisse. Es reicht, bereit zu sein, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dem eigenen Körper zuzuhören. Durch die Atemtherapie können Sie lernen, Ihre innere Ruhe zu finden und Ihr Leben positiv zu verändern.



Zur Autorin

Katharina Miesch

Atem- und Körpertherapeutin

Mitglied im Vorstand des

Atemfachverbandes Schweiz AFS

Atemfachverband Schweiz AFS

4600 Olten

E: sekretariat@atem-schweiz.ch

www.atem-schweiz.ch