

Ateminstitut Schweiz

agathe lölliger gmbh – Bern

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

„Der Erfahrbare Atem®“

erfüllt alle Qualitätsanforderungen für das
eidgenössische Diplom KomplementärTherapeutIn



Atempausen 2018

Wöchentliche Gruppenstunden

zur Ruhe kommen –
atmen – bewegen – sich stärken

Einzelbehandlung

Tel. +41(0)31 819 97 39
www.ateminstitut-schweiz.ch

Atempausen

zur Ruhe kommen – atmen – bewegen – sich stärken

Diese Angebote sind für alle Menschen, die gerne inne halten und sich eine Atempause gönnen. In der Einzel oder Gruppenstunde lernen Sie die Bedeutung und Wirkung des eigenen Atems in seinem Rhythmus und Kraft kennen. Damit fördern sie Ihr Wohlbefinden.

Wie nutze ich Atemtherapie?

Mittels einfacher Atem- und Bewegungsübungen einzeln oder in der Gruppe erforschen Sie, wie Sie Ihre Atembewegung wahrnehmen können. Es entfalten sich die drei Atemräume, Ihre Körperwahrnehmung wird Ihnen bewusst. Sie nutzen die Angebote für die Anregung und Wohlspannung des Körpers in Ruhe und Aktivität in Ihrem Alltag. Sie gehen ganz neu mit sich und anderen Menschen um.

Atemtherapeutische Einzelbehandlung

Die individuelle Atem-Behandlung ermöglicht, auf Ihre persönlichen Anliegen und Themen einzugehen. Die Atembehandlung findet in bequemer Kleidung im Sitzen oder im Liegen statt. Durch anregende oder lösende Dehnungsgriffe und mit sanftem Druck auf bestimmte Zonen wird Ihre Atembewegung für Sie spürbar und erfahrbar gemacht.

Wieso Atemtherapie?

Sie nehmen Ihre Atmung und Körperbewegung achtsam wahr. Dadurch werden Sie ruhiger und gelassener.

Die Atembewegung regt das vegetative Nervensystem an. Das Zwerchfell senkt sich und schwingt zurück; die inneren Organe werden besser durchblutet, sie funktionieren besser. Die Regenerierung, Erholung, Entspannung und der Energieaufbau sind aktiviert.

Was bewirkt Atemtherapie?

Sie lernen einfache Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Dadurch regen Sie Ihre Wahrnehmung der Körperspannung und Empfindungsfähigkeit an. Sie werden sich Ihrer psychischen und körperlichen Stärke bewusst. Sie lernen, wie sich Ihr Atem auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Überblick Atempausen 2018

Detaillierte Informationen siehe www.ateminstitut-schweiz.ch
Angebote während der Schulwochen

Leitung Agathe Löliger Ursenbacher
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin / Atempädagogin Middendorf sbam
Supervisorin OdA KT
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

Kosten Fr. 25.00 pro Stunde

Ort Ateminstitut Schweiz – Spitalackerstrasse 67 – 3013 Bern

Telefon +41(0)31 819 97 39 Mobile: +41(0)79 469 74 03

Mail info@ateminstitut-schweiz.ch

Meditation am Abend in Atem und Bewegung

Montags, 18.15 - 19.15 Uhr

15. Januar – 26. März 2018
23. April – 02. Juli 2018
13. August – 17. September 2018
15. Oktober -17. Dezember 2018

Atmen und bewegen am Morgen

Dienstags, 09.15 - 10.15 Uhr

13. Februar – 03. April 2018
24. April – 03. Juli 2018
14. August – 18. September 2018
16. Oktober – 18. Dezember 2018

Atempause am Mittag

Dienstags, 12.15 - 13.15 Uhr

09. Januar – 03. April 2018
24. April – 03. Juli 2018
14. August – 18. September 2018
16. Oktober – 18. Dezember 2018

Atmen und Bewegen für Menschen mit Atemwegserkrankungen

Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

11. Januar – 05. April 2018
26. April – 05. Juli 2018
16. August – 20. September 2018
18. Oktober – 20. Dezember 2018

Organisation LUNGENLIGA BERN

Ateminstitut Schweiz
Spitalackerstrasse 67
3013 Bern

Telefon: +41 (0)31 819 97 39
Mobile: +41 (0)79 469 74 03

www.ateinstitut-schweiz.ch
info@ateinstitut-schweiz.ch

sbam Schweizer Berufsverband für Atemtherapie
und Atempädagogik Middendorf

