

Innehalten Aufatmen Sein

Atem ist Bewegung. Atembewegung schwingt in unserem Körper, sie bewegt uns solange wir Leben. Atem bedeutet **JA** sagen zum Leben und zu sich selbst. Der Atem ist Austausch zwischen Innen und Aussen, er verbindet uns mit unseren Mitmenschen, mit unserer Umwelt.

Die Art und Weise wie wir atmen, beeinflusst alle Funktionen von Körper, Seele und Geist.

Der Atem spiegelt unsere Gedanken und Gefühle. Freude, Glück, Zufriedenheit lassen unsern Atem weit und tief werden. Der ungestört fliessende Atem ist Ausdruck unserer Lebensenergie.

Schmerzen, Traurigkeit, Wut, Stress, Hektik lassen unsere Atmung stocken und eng werden. Halten diese negativen Einflüsse an, verliert unsere Atmung den Variationsreichtum und ist Ausdruck einer Disharmonie.

Übungen an und mit dem Atem sind Reinigungsprozesse auf der seelischen und körperlichen Ebene. Sie können uns helfen, einen Schritt weiter auf dem Weg inneren Wachstums und auf dem Weg des Herzens zu gehen, auf dem Weg zu psychischer und physischer Gesundheit.

Der Atem ist eine Kraftquelle, die es ermöglicht im Alltag angemessener zu reagieren und zu handeln.

Durch Atemübungen, Atemmeditationen, Bewegungs- und Zentrierungsübungen lernen wir auf den Atem zu hören, ihn zu zulassen. Wir können uns vom Gedankenkarussell lösen, kommen in unserer Mitte an und finden zur inneren Ruhe und Stabilität.

Fortlaufende Atemgruppen mittwochs 19.00 – 20.15 Uhr

Einstieg ist jederzeit möglich.

Der Gruppenunterricht findet im Sekundarschulhaus in Stein statt.

Für Einzelstunden kontaktieren Sie mich, um einen Termin zu vereinbaren.

Anmeldung an:

Therese Hasler Dipl. Körper- und Atemtherapeutin

XSU Xundheitspraxis, Langackerstrasse 12, 4332 Stein

Telefon: 062/873 01 91

mail: haslertherese@bluewin.ch