



# Atempause

## Bewusster atmen für mehr Wohlbefinden

**Atem ist Leben - die Atmung trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei. Fast unbemerkt wirken sich äussere Einflüsse wie Stress, Trauer, körperliche Schmerzen oder eine Erkrankung auf unsere Atmung aus und können uns im wahrsten Sinne des Wortes 'die Luft nehmen'. Durch die Atemtherapie können körperliche und psychische Beschwerden nachhaltig gelindert und sogar behoben werden. Mittels Behandlungen auf der Liege, Körperübungen und den begleitenden Gesprächen wird der Mensch in seiner Ganzheit gestärkt. Die Blockaden und muskuläre Verspannungen werden gelöst und es wird ein natürliches Wohlbefinden ermöglicht.**

**Die Atemtherapie ist ein Weg, dass innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie gründet auf dem Wissen um die komplexen Wechselwirkungen zwischen Atmung, Körperfunktionen, Denken und Fühlen.**

- Ihr Nutzen**
- Sie können mittels Atemtechniken Angst- und Stresssituationen im Alltag meistern
  - Sie wissen wie Ihr Körper schnell zur Ruhe finden kann
  - Sie kennen Übungen, die Ihnen guttun (gegen Nacken-, Rückenschmerzen usw.)
  - Sie fühlen sich ausgeglichener, Ihre Gedanken sind ruhiger und klarer

- 
- Inhalte**
- Atemtechniken (Angst/Panik, Stress, Schmerzen, Asthma usw.)
  - Körperübungen (gegen Verspannungen, Gelenkschmerzen usw.)
  - Körperwahrnehmung schulen
  - Entspannung finden

- 
- Methoden**
- Körperübungen, Gespräch, Erlernen von Atemtechniken  
Einzelbehandlungen auf Massageliege

---

**Zielgruppe** Alle Ingeus Kunden

---

**Zeit** Siehe Monatsplan

---

**Anmeldung** über Ihren Berater

---