



## Für wen eignet sich Atemtherapie?

Atemarbeit ist für Menschen jeden Alters geeignet. Kinder und Jugendliche profitieren genauso wie ältere Menschen. Während der Schwangerschaft kann die Hinwendung an den Atem erleichternd wirken und den Geburtsvorgang unterstützen.

### Atemtherapie hilft bei

- Erschöpfungs- und Spannungszuständen
- Atemstörungen, wie z. B. Asthma, COPD
- Schlafstörungen, Migräne, Depressionen, Ängsten
- Haltungsfehlformen, Rücken- und Gelenkschmerzen
- psychosomatischen Störungen

### Atemtherapie unterstützt Menschen, die

- Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden suchen
- ihre Körperwahrnehmung verbessern und ihr Selbstbewusstsein stärken wollen
- Begleitung bei Lebenskrisen suchen
- ihren stimmlichen Ausdruck verbessern möchten
- sich persönlich weiter entwickeln wollen

**aeria**