



Einzelstunde



Gruppenstunde

## Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf

### Was ist Atemtherapie?

Ohne Atem können wir nicht leben. Und doch nehmen wir unseren Atem oft nur dann wahr, wenn wir außer Atem geraten oder nicht mehr tief durchatmen können, dann wird er uns bewusst.

### Atemrhythmus - Lebensrhythmus

Die Art und Weise, wie wir atmen, drückt unser Befinden aus. Sensibel reagiert der Atem auf alles, was uns bewegt. Gefühle, Gedanken und auch unsere Körperhaltung beeinflussen unseren Atem. Unser natürlicher Atemrhythmus gerät aus dem Gleichgewicht, wenn Schmerzen, Konflikte und Überforderung längere Zeit bestehen.

### Die Heilkraft des Atems

In vielen Kulturen ist Atem ein Weg zur Selbsterfahrung und Heilung. In der Atemtherapie geht es darum, seinen Körper bewusst wahrzunehmen und den eigenen natürlichen Atemrhythmus wieder zu finden. Durch achtsames Spüren gewinnen wir innere Ruhe und Präsenz. Spannungen können sich lösen. Der Atem wird freier, flexibler und tiefer. Wir erfahren unseren Atem als tragende, ordnende und aktivierende Kraft, die uns bei der Bewältigung von Konflikten, Störungen und Krankheiten hilft.

**aeria**