



Einzelstunde



Gruppenstunde

## Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf

### Was ist Atemtherapie?

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.

### 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. Aus altem Wissen und eigenen Forschungen entwickelte Ilse Middendorf (1910 – 2009) den Erfahrbaren Atem. Den Atem frei fließen lassen, die Atembewegung zu spüren ist das Ziel dieser Methode. Damit Änderung möglich wird, muss ich annehmen was ist. Passiv (in der Einzelbehandlung) oder aktiv (in der Gruppenstunde) erfahren wir unseren Atem als tragende, ordnende und aktivierende Kraft, die uns bei der Bewältigung von Konflikten, Störungen und Krankheiten hilft.

**aeria**