

Handout LZG-Telefonfortbildung 24. März 2021

Atem im Beruf - Atemzentrierte Körperarbeit als wirkungsvolles Gesundheitskonzept/-instrument im Betrieb

Bärbel Iken, Atemtherapeutin, Familienpädagogin

Kontakt:

Praxis atemschwung, Ingelheim

Bärbel Iken

www.atemschwung.de

praxis@atemschwung.de

Atemzentrierte Körperarbeit

Prävention im Beruf und Alltag



Informationen und Anmeldung

Bärbel Iken Atempädagogin/-therapeutin Ingelheim

T 06132-75395 ✉ praxis@atemschwung.de

www.atemschwung.de

Alternatives Heilverfahren –

Atemzentrierte Körperarbeit

Wir atmen nicht nur mit der Lunge. Der ganze Mund-, Nasen-, und Rachenraum, die Brust, die Bauchmuskulatur bis tief runter zum Beckenboden ist der ganze Körper an der Atmung beteiligt. Sogar die Beine und die Füße sind bedeutend für die Atmung, sie werden über das Nervensystem und Muskelketten einbezogen. An sich sind wir ein atmendes und schwingendes Gesamt-System.

In der Middendorf-Arbeit wird ein Weg aufgezeigt, in dem wir spürend den ganzen Körper in die Atmung einbeziehen. Sie lernen, den Atem freizulassen, **so kann der Atem sich in seiner eigenen Dynamik frei entfalten**. Das hat eine tiefe heilende Wirkung, schenkt Entspannung, verändert die Haltung, schafft Beweglichkeit, Wohlbefinden und Kraft.

Die funktionale Sicht auf Atem und Körper wird dem Atem nicht gerecht. Die ganzheitliche Hinwendung ermöglicht Verbindung mit unserem ganzen Selbst und Wandlung.

Frei zugelassener Atem wirkt wie ein spontan verfügbares Werkzeug **bei Stress, Panik und vielen psychosomatischen Symptomen.**

Bausteine Atemzentrierte Körperarbeit

Die Wirkung ist tiefgreifend. Sie ist körperlich aber auch seelisch-geistig spürbar und integriert sich nach und nach in Ihren Alltag.

Die Atemmuskulatur wird sanft und wohltuend trainiert

Blockaden und Anspannungen, die freies Atmen behindern, lösen sich

Die Regulierung im Nervensystem ist unmittelbar, der Atemrhythmus vertieft und harmonisiert sich

Sie erfahren mehr inneren Raum zum Atmen, spüren weniger Enge und Begrenzung. Das gibt Sicherheit.

Sie finden Möglichkeiten, Ihr Becken in die Atmung einzubeziehen. Das hilft bei Vorträgen und freiem Sprechen.

Sie lernen, sich nachhaltig selber zu entspannen und nehmen einen wohl gespannten Muskeltonus im ganzen Körper wahr

Frei schwingender Atem wirkt ganzheitlich in alle Systeme hinein – Stoffwechsel, Sauerstoffsättigung, Hormonhaushalt, Nervensystem, Immunsystem, Wärmehaushalt, seelisches Gleichgewicht

Körper- und Atembewusstsein verändert Körperwissen

Für Gesundheit, Beruf und Alltag

Atem ist ein übergeordnetes System in uns, er wirkt in alle Systeme hinein. So ist das Konzept 'Atemzentrierte Körperarbeit' als begleitendes Konzept heilend und selbstregulierend in vielen Bereichen einsetzbar,..

... Präventiv für

- Gesundheitsförderung, Resilienz
- Innere Ordnung, Gelassenheit und Selbstvertrauen
- Vitalisierend - beruhigend

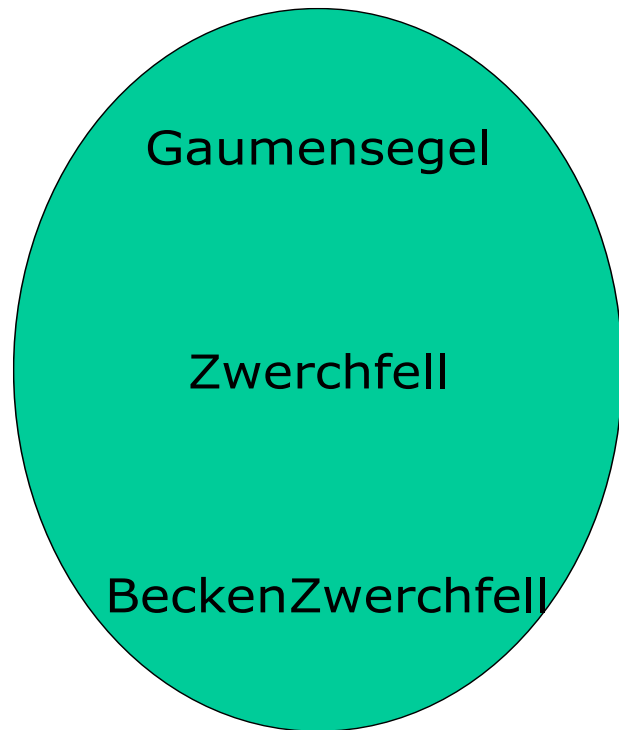
... im körperlichen Bereich bei

- Atemwegserkrankungen
- psychosomatischen Beschwerden
- degenerativen Veränderungen im Muskel-, Bewegungs- und Nervensystem
- Haltungsbedingte Rückenprobleme
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Entlastung für Stimme und Sprache
- Schlafstörungen

... im seelisch-geistigen Bereich bei

- Stress, Erschöpfung, Burn-out
- Ängsten, Panikattacken, Zwängen und Krisen
- Tumor-Nachsorge
- Suche nach Kraft und innerer Ruhe
- Depressionen
- Schwangerschaft. Geburt und Elternzeit

Atembewegung – weit und frei zugelassen
Sie bezieht den ganzen Leib ein.
Die verschiedenen Schwingungsebenen sind:



Atembewegung ein Rhythmus

Einatem – Ausatem – Atemruhe

Gönnen Sie sich Ihren ganzen Atem



Informationen und Anmeldung

Bärbel Iken Atempädagogin/-therapeutin Ingelheim
T 06132-75395 ✉ praxis@atemschwung.de
www.atemschwung.de