

Atemtherapie

Die Atemarbeit richtet sich an alle interessierten Menschen, die ihren Atem besser kennenlernen wollen, um einen besseren Umgang mit sich und der Umwelt zu finden.

Der Erfahrbare Atem wirkt unterstützend bei:

- Atembeschwerden (chronische Erkältungen, Asthma, Atemrhythmusstörungen)
- Kreislaufbeschwerden
- vegetativen Störungen (Verdauungs- und Schlafstörungen)
- Haltungsschäden (Rücken- und Gelenkschmerzen)
- Kopfschmerzen, Migräne
- Hautproblemen (Allergien, Neurodermitis)
- Stimm- und Sprechstörungen
- Spannungs- und Erschöpfungszuständen
- Seelischen Verstimmungen