

Atem ist Leben. Der Atem erhält uns am Leben, durch den Atem entsteht Bewegung, er spiegelt unseren Lebensrhythmus. Ist unser Leben in Unordnung, kann der Atem helfen, die eigene Mitte wiederzufinden und dadurch die Ordnung wiederherzustellen. Atemerfahrung ist tiefes Erleben der inneren Wirklichkeit.

Bewusstes Atmen hilft uns, uns selbst besser zu verstehen, es unterstützt das Zu-sich-kommen und Bei-sich-sein, bringt mehr Gleichgewicht und Harmonie in das Leben.

Atem und Gefühl. Wir erschrecken - und halten den Atem an, in unserem Körper wird es eng. Wir freuen uns - und der Atem fließt, in unserem Körper wird es weit. Der Atem reagiert auf die Ereignisse in unserem Leben und begleitet uns durch alle Lebensphasen.

Wenn wir unseren Atem erfahren und kennenlernen, begegnen wir uns auf neue Weise und erleben die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele. Wir schenken der eigenen Empfindung mehr Aufmerksamkeit. Dies stärkt unser Wohlbefinden und schafft innere Klarheit.

Wie ich atme, so lebe ich!

Ich begleite Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg. Die Atem- und Körpererfahrung unterstützt, stärkt und erleichtert in Krisenzeiten, bei Krankheit, psychosomatischen Beschwerden, Stresssymptomen wie z.B. Schlafstörungen und Verspannungen, in Ihrem Alltag oder beim Sammeln neuer Erfahrungen.

Mit Atem- und Bewegungsübungen, Tanz, Rollenspiel, Entspannung, Meditation und Wahrnehmungsübungen werde ich Sie auf dem Atem-Weg begleiten.

Meine Arbeit. Ein wichtiges Anliegen meiner Arbeit ist das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks. Immer wieder werden wir fragen: „Wie geht es mir jetzt?“, „Was empfinde ich?“, „Was tut mir gut?“. Sie gewinnen Klarheit im Umgang mit sich selbst und in Ihrem Handeln.

Meine Gruppenstunden beinhalten jeweils ein bestimmtes Thema, z.B. Atem und Chakra, Umgang mit Gefühlen, Atem und Spiel, Atem und Rücken. In der Einzelstunde steht die individuelle Situation im Vordergrund. Der Atemfluss wird angeregt und vertieft. Verspannungen können sich lösen, der Atem kann allmählich immer freier schwingen und die Kraft des Atems kann sich entfalten. Lebensfreude, Kreativität und Gesundheit gewinnen mehr Raum. Begleitende Gespräche unterstützen die Erfahrung.