

atmen – hüpfen – Freude erleben

Für Menschen, die ihre Gelenke schonen und doch beweglich und federnd unterwegs sein wollen.

Hüpfende Kinder, hüpfende Herzen, auch im Herbst!
Manche Menschen denken aber mit Besorgnis an ihre Gelenke und trauen sich das Hüpfen längst nicht mehr zu. Gelenkschmerzen vergällen ihnen das Leben. Dabei stimmt es, Gelenke sind anfällig dafür, weil sie zugleich Bewegung ermöglichen und Belastungen ertragen müssen.

Im Kurs werden wir üben, ganz im Innenraum unseres Leibes zu sein. So kann die Atembewegung bis in den Rücken gespürt werden oder im tiefen Bauch Raum einnehmen, uns kräftigen und stützen.

Wir dürfen erleben, wie das Gewicht von den Schultern bis zu den Füßen rutscht. Die Schultergelenke werden leicht und der obere Rücken mag sich lieber aufrichten.

Im Stehen und Gehen können die grossen Gelenke beweglicher werden und ihr Gewicht an den Boden abgeben. Das ist leichter gesagt als getan, aber gern geübt, denn die Füsse machen das! Wir haben dabei die Aufgabe, dem Boden zu vertrauen, die Erleichterung im Leib wahrzunehmen und aufzuatmen.

Die Kraft des Atems bleibt, auch wenn wir ausatmen. Sie ist es, die uns hilft, beim Loslassen von Gewicht, nicht zu versacken. Wir können wieder Lust bekommen, die Arme beim Gehen mitschwingen zu lassen, uns zu drehen, wie beim Tanzen, uns zu bewegen; und wer weiss, gar zu hüpfen?!

Wenn die Freude tief unter schweren Erfahrungen begraben liegt, sorgt die Erfahrung der Atembewegung und der entlasteten Gelenke für neuen Mut und Vertrauen in uns selbst.

Atemarbeit – wie geht das?

1. Arbeitsgrundlagen sind: «Der Erfahrbare Atem» nach Prof. Ilse Middendorf, sowie die Gestalttherapie nach Fritz Perls bzw. der Integrativen Therapie. Ausgebildet bin ich bei Prof. I. Middendorf und bei Prof. Dr. Hilarion Petzold. Beide Ausbildungen sind abgeschlossen und werden ergänzt und vertieft durch eine regelmässige Fort- und Weiterbildung. Ich arbeite auch mit **Träumen**, die leiblich gedeutet werden, nach der Methode des „Exakten Traums“ von Dr. Edgar Meier. Der Traum bietet einen idealen Einstieg für die Behandlung am Knochen, um den Atem auch in blockierte Leibgegenden zu locken und nachhaltig zu verankern.
2. Die Arbeit wendet sich an Menschen, die spüren, dass ihnen etwas fehlt: z.B. Kraft, Mut, Ausdauer, eine "schöne" Stimme oder eine stabile Gesundheit; oder die unter etwas leiden, das sie gerne loslassen möchten, z.B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit; ebenso gilt sie für Menschen, die etwas kennen lernen möchten, was ihnen fremd ist, z.B. den Zusammenhang zwischen der Haltung des Rückens und der seelischen Verfassung, zwischen Tag- und Nachträumen oder ihrem starken Willen und der inneren Gelassenheit. Ich arbeite auch mit schwangeren Frauen, die sich auf eine leib- und atembewusste Geburt vorbereiten möchten. Die Atemarbeit eignet sich ebenso für Menschen, die an den Folgen eines Schreckens, eines Unfalls oder unter Ängsten leiden.
3. Im Mittelpunkt der Arbeit steht der Atem. Was auch getan oder gesprochen wird, soll der Wahrnehmung, Kräftigung und Regulierung des Atems und damit der Stärkung der Person dienen. Tauchen besondere Aspekte eines Problems auf, können diese nach der Methode der Gestalttherapie bzw. der Integrativen Therapie angegangen werden.
4. Für die Einzelarbeit ebenso wie für die Gruppenstunden sind keine Voraussetzungen nötig. Wir arbeiten in bequemer Alltagskleidung. In der Gruppe arbeiten wir sitzend auf einem Hocker; das ermöglicht uns, für den Rücken eine optimale Aufrichtung zu finden. Das Gespräch dient der Bewusstwerdung, Klärung und Vertiefung aller Erfahrungen mit Atem und Leib. Die Einzelarbeit im Liegen unterscheidet sich im Ansatz nicht von der Gruppenarbeit; es ist jedoch ein intensiveres Gespräch möglich, zudem kann die leiblich-seelische Situation besser berücksichtigt werden.
5. Einzelstunden finden in Herzogenbuchsee statt im alten Scheidegg-Bauernhaus an der Bernstrasse 39, im 1. Stock; 5 Minuten vom Bahnhof SBB entfernt. Schnellzüge von und nach Herzogenbuchsee fahren im Halbstundentakt.

**Kurs in Herzogenbuchsee
am Dienstagabend**

Ort: Atempraxis, Bernstrasse 39, Scheidegg, im Haus der
Dropa - Drogerie, **Herzogenbuchsee**
Dauer: 5-mal, jeweils dienstags: alle 14 Tage
18 - 19 Uhr,
Beginn: Dienstag, den 17. Okt. 2023
Ende: Dienstag, den 12. Dez. 2023
Kosten: Fr. 150.-
TeilnehmerInnenzahl ist **beschränkt auf 6 - 8 Personen + 1 Kurs**

**Kurs in Bern
am Donnerstagabend**

Ort: Gruppenraum Thunstrasse 24, **Bern**, Ecke Dufourstrasse,
zu erreichen mit Tram Nr. 7 Richtung Ostring oder Nr. 8
Richtung Saali, Stat. Luisenstrasse. Gartentor benützen!
Dauer: 8-mal, jeweils donnerstags
18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, den 19. Okt. 2023
Ende: Donnerstag, den 7. Dez. 2023
Kosten: Fr. 240.-
Mitnehmen: Schlarpen oder rutschfeste Socken

Leitung: Madeleine Gfeller-Liechti, dipl. Atemlehrerin,
eidgenössisch diplomierte Komplementär-Therapeutin
Ausbildung bei Prof. Ilse Middendorf in Berlin

Anmeldungen: schriftlich, telefonisch oder elektronisch an:
M. Gfeller-Liechti, Reckenbergstrasse 21,
3360 Herzogenbuchsee, Tel. 062/ 961 44 29;
079/ 750 780 1 oder atempraxis@besonet.ch

**atmen - hüpfen - Freude
erleben**

