



Besser schlafen, leichter leben mit Atemtherapie

Viele Menschen kennen es: Einschlafprobleme, nächtliches Erwachen, unruhiger Schlaf. Am Morgen fehlt die ersehnte Erholung – der Tag beginnt mit Müdigkeit statt mit Leichtigkeit.

Häufig liegt die Ursache nicht allein im «schlechten Schlaf», sondern in einer Dysbalance des autonomen Nervensystems. Andauernde Überlastung, innere Anspannung oder unbewusste Atemmuster halten das Nervensystem in Alarmbereitschaft. Die Folge: Körper und Geist finden nachts nicht in die gewünschte Regeneration.

Atemtherapie setzt genau an dieser Stelle an. Über gezielte Übungen wird der Atem bewusst verlangsamt, die Ausatmung verlängert und die eigene Wahrnehmung erweitert. Diese einfachen, aber wirksamen Methoden aktivieren den Vagusnerv, der als Hauptnerv des Parasympathikus für Ruhe, Erholung und Stoffwechselregulation verantwortlich ist. Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Muskeln entspannen sich, Stresshormone nehmen ab. Gleichzeitig verbessert sich die Sauerstoffversorgung der Zellen – ein wesentlicher Faktor für Energie, Vitalität und geistige Klarheit. Auch die therapeutische Begleitung auf der Liege unterstützt diesen Prozess. Durch achtsame

Atembegleitung und sanfte Impulse erfährt der Körper Sicherheit und Entlastung, das Nervensystem findet Ruhe und kehrt in die innere Balance zurück. Atemtherapie wirkt damit weit über das Einschlafen hinaus: Sie fördert tiefe Entspannung, stärkt die körperliche und psychische Belastbarkeit und öffnet den Weg zu erholsamer Nachtruhe.

Wer mit dem Atem in Berührung kommt und ihn als sanftes Instrument einsetzt, darf sich über erholsameren Schlaf freuen. So eröffnet sich die Möglichkeit, den Tag mit frischer Energie, innerer Freude und spürbarer Leichtigkeit zu gestalten.»

Vertrauen Sie auf gut ausgebildete Atemtherapeut:innen des Atemfachverbands Schweiz AFS und finden Sie eine Therapeut:in in Ihrer Nähe:



[www.atem-schweiz.ch/
atemtherapeutin-finden](http://www.atem-schweiz.ch/atemtherapeutin-finden)