

leicht atmen - leicht gehen - leicht reden

Für Menschen, die sich kräftige Füsse, kreative Hände
und eine warme Stimme wünschen.

Die Sandalen in der Hand
den Fluss zu überqueren
verschafft Entzücken!

Haiku von Yosa no Buson (1715 - 1783)

Die poetischen Zeilen verlocken uns, die Füsse zu spüren.
Angeregt werden sie vom natürlichen Untergrund, so werden
wir achtsam und nachgiebig in den Gelenken.
Die Reflexzonen in Hand und Fuss wirken auf unseren Leib und
regen den Atem an.
Im Kurs erforschen wir das Befinden unserer Füsse. Können wir
uns auf sie verlassen? Sind unsere Gelenke durchlässig? An den
Händen lernen wir den Druck und die Sensibilität der
Fingerbeeren näher kennen, um unsere Mitte zu stärken.
Die Kehle oder der Kehlkopf sind auf einen guten Bodenkontakt
angewiesen. Sind Schultern, Arme und Hände frei in ihrer
Beweglichkeit, kann die Atembewegung sich leicht ausbreiten
und unsere Stimme zum Klingen bringen.

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 Nachtträumen 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 2026

am Dienstagabend

Ort: Atempraxis, Bernstrasse 39, Scheidegg, im Haus der Dropa - Drogerie, **Herzogenbuchsee**

Dauer: 6-mal, jeweils dienstags: um 18 - 19 Uhr, alle 14 Tage

Beginn: Dienstag, 21. April 2026

Ende: Dienstag, 30. Juni 2026

Kosten: Fr. 180.- bar oder per TWINT

TeilnehmerInnenzahl ist **beschränkt auf 6 - 8 Personen.**

Kurs in Bern 2026

am Donnerstagabend

Ort: Thunstrasse 24, **Bern**, Ecke Dufourstrasse, zu erreichen mit Tram Nr. 7 Richtung Ostring oder Nr. 8 Richtung Saali, Station Luisenstrasse. Gartentor benützen!

Dauer: 8-mal, wöchentlich um 18.45 - 19.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 23. April 2026

Ende: Donnerstag, den 25. Juni 2026

Kosten: Fr. 240.- bar oder per TWINT Mitnehmen: Schlarpen oder rutschfeste Socken

Auffahrt 14. Mai ist frei!

Geeignet als Fortbildung für Berufsleute im Gesundheitswesen und in der Schule!

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

**leicht atmen - leicht gehen -
leicht reden**

