

Der Atem – Ihr treuester Begleiter zu mehr Wohlbefinden

Wir atmen etwa 20'000-mal am Tag, meist unbewusst. Doch der Atem ist mehr als Sauerstoffzufuhr: Er spiegelt unser Inneres wider. Während Stress ihn flach werden lässt, machen Ruhe und Zufriedenheit ihn tief und weit. Bewusstes Atmen ist ein einfacher Weg, um im Alltag bei sich anzukommen.

Drei Sofort-Tipps für Ihren Alltag:

- **Atempause:** Legen Sie die Hände auf den Bauch. Spüren Sie, wie er sich beim Atmen hebt und senkt. Das beruhigt das Nervensystem und schafft Präsenz.
- **Lippenbremse:** Atmen Sie durch die Nase ein und langsam durch die fast geschlossenen Lippen aus. Dies kann bei Kurzatmigkeit helfen und wirkt entspannend.
- **Gähnen erlaubt:** Unterdrücken Sie Gähnen oder Seufzen nicht. Diese natürlichen Reaktionen vertiefen den Atem und lösen Spannungen im Brustraum.

Warum professionelle Atemtherapie?

Atemtherapie geht einen Schritt weiter als kleine Impulse: Sie begleitet individuell, achtsam und ganzheitlich. Als anerkannte Methode der Komplementärtherapie stärkt sie die Selbstregulation und hilft, den Atem wieder frei fließen zu lassen.

Eine Therapie unterstützt besonders bei Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängsten oder chronischen Atembeschwerden. Im therapeutischen Gespräch erfahren Sie, wie der Atem Körper und Psyche positiv beeinflusst.

Atemfachverband Schweiz AFS:

Qualifizierte Therapeut:innen in Ihrer Nähe:

www.atem-schweiz.ch



Atemfachverband Schweiz