

# DER VERBUNDENE ATEM



"Atem - ein Weg zum DaSein"

Bei dieser Form der Atemarbeit wird eine spezielle, dynamische Form der Atmung eingesetzt (prozessorientiertes Atmen nach Dr. Ruediger Dahlke). Sie überflutet den gesamten Organismus mit Sauerstoff, aktiviert dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers und ermöglicht den Zugang zu tiefen unbewussten Schichten. Es ist eine sehr wirksame Methode zur Energetisierung, Harmonisierung und Aktivierung der Gesundheit und unterstützt, unter anderem

- Die Stärkung körperlicher und emotionaler Widerstandskräfte
- Den Stressabbau, die Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens
- Die Bewusstwerdung und Überwindung emotionaler Blockaden
- Den sinnvollen Kontakt mit verdrängten Gefühlen und Bedürfnissen
- Die Stärkung des Selbstvertrauens und Entdeckung der eigenen, inneren Kraft
- Begleitend und vorbeugend bei Burn-out und Depressionen
- Bei Entwicklungs-, und Übergangskrisen
- Bei Atemproblemen, Allergien und andere Immunprobleme

**Daten für die Atemabende** in der Gruppe finden Sie unter [www.adfontes.ch/Angebote](http://www.adfontes.ch/Angebote)

## **Zeit und Kosten**

- Einzelsitzung                      Termin nach Vereinbarung . CHF. 140 (120 Min)
- für Kleingruppen                  Freitag 19.00-21.00 h . CHF. 70 (120 Min)

## **Krankenkasse**

- Die Sitzungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen

## **Infos und Anmeldung**

- Annina Elisabeth Züllig . 079 708 88 80 . [annina@adfontes.ch](mailto:annina@adfontes.ch)

bitte wenden

