

## ***Atem heisst Leben***

Wenn wir körperliche Schmerzen haben, krank sind, Stress im privaten und beruflichen Umfeld erleben, wenn wir uns Ängste und Sorgen machen - der Atem reagiert immer und unmittelbar. Wir halten den Atem an, atmen nur noch oberflächlich oder schneller als notwendig und das ohne es selber zu merken. Wir erleben dieses falsche Atmen als atemlos oder Enge in der Brust.

Der Körper benötigt, um zu funktionieren und gesund zu bleiben, genügend Sauerstoffzufuhr und Abtransport von Kohlendioxyd und weiteren Schlackenstoffen. Die Atmung ist zu einem massgeblichen Teil an diesem Austausch beteiligt.

Ist dies nicht ausreichend und im natürlichen Ablauf gewährleistet, können Ängste zunehmen, ein Asthma stärker werden, Muskelverspannungen und Schmerzen sich weiter ausbreiten. Dies wiederum verkleinert die natürliche Atemfähigkeit noch mehr und hat negative Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit.

Im ***Gruppenunterricht*** beleben die Teilnehmenden ihren Atem mit einfachen, individuell angepassten Übungen. Dies kann im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen geschehen. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. Es entstehen vom Atem getragene Bewegungen, welche die Teilnehmenden in ihren alltäglichen Aufgaben und Anforderungen unterstützen.

Im Gruppenunterricht können persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse im Gespräch ausgetauscht werden.

Hier im blauen Haus Laufenburg findet der Kurs in kleinen Gruppen statt und richtet sich nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

*Es wechseln sich* Atem-, Entspannungsübungen, Dehn- und Kräftigungsübungen mit Achtsamkeitsübungen ab. Mit der Zeit kann der Atem auch seinen kreativen Ausdruck über das Tönen und Malen finden.

### ***Mit dem Ziel:***

Atem beobachten lernen, zulassen können  
Entwicklung von Körperwahrnehmung  
Zulassen von Atemfluss und Atemfülle  
die Atemräume kennenlernen und erweitern  
Stärkung der Atemkraft  
Vertrauen in das eigene Leben stärken  
Herstellung einer Wohlfühlspannung des Körpers  
Erfahrung von Ich-Kraft und Mitte  
Harmonisierung des vegetativen Nervensystems



*Ich freue mich sehr, wenn ich Sie eine zeitlang auf Ihrer "Atemreise" begleiten darf.*  
***Simone Schaffner***