

Behandlung & Ziele

Die Behandlung hilft bei Atembeschwerden, bei Spannungs- und Erschöpfungszuständen, Burnout, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen und ist eine wichtige Stütze beim sportlichen Training.

Ziele der Atemtherapie

- Wiederentdecken und Bewusstmachen des eigenen ursprünglichen, lebendigen Atmens
- Ausgeglichener Atem-Rhythmus
- Ausbreiten der Atembewegung im ganzen Körper
- Belebung der Organe



Ganzheitliche Atem-Therapie wendet sich an Männer und Frauen jeden Alters. Sie ermöglicht es, körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Der ganze Körper, Wirbelsäule, Schultern, Becken, die Extremitäten, ist am Atemvorgang beteiligt. Das Zwerchfell bewegt bei jedem Atemzug Magen, Darm, Leber, Milz, Nieren, Herz und Lunge.

Atem-Therapie

Alles was lebt, atmet.

Warum sollten wir die Leichtigkeit und die Lebenskraft des Atems nicht für uns nutzen? Wir können den Sinn unseres Lebens besser erahnen, die innere Ruhe wieder finden. Die Seele bekommt Raum.

Krankenkasse

Atem-Therapie ist, mit Zusatz-Versicherung, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

Ich begleite Sie dabei.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und freue mich auf Ihre Anmeldung.

Termine nach telefonischer Vereinbarung.



Lisbeth Bloch-Binz

Dipl. Atemtherapeutin /
Pädagogin nach
I. Middendorf

Oeltrottenstrasse 41
4812 Mühlethal
Telefon: +41 62 751 07 45
Mobile: +41 79 481 44 51

E-Mail: lisbeth.bloch@bluewin.ch
www.atem-bewegt.ch

Atem ist Leben



Alles was lebt, atmet.

Wir sind uns der enormen Kraft des Atmens gar nicht mehr bewusst.

Wenn ich Angst habe, ist mein Atem flach.
Bei Schmerzen halte ich den Atem an.
Beim Sport geht mein Atem schnell.

Der Atem-Rhythmus ist bei jedem Menschen einzigartig. Oberflächliches Atmen verschlechtert die Sauerstoff-Versorgung. Auf Dauer leidet darunter der ganze Organismus.



«Wenn wir das grosse Geschenk Atem annehmen, ihn pflegen und kreativ damit umgehen, kann er eine unerschöpfliche Energiequelle sein.»

Lisbeth Bloch-Binz

Dipl. Atemtherapeutin /
Pädagogin nach I. Middendorf

Atem- und Körpertherapie

Einzelbehandlungen

Bei den Einzel-Behandlungen kann ich vertieft auf Ihre individuelle Situation eingehen. Während der Atembehandlung liegen Sie bekleidet auf einer bequemen Liege. Ich unterstütze Ihre Atem-Bewegung durch einfache Massage-Griffe. So wird Ihre Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Atemfähigkeit stimuliert und der Atemfluss gefördert.



Buteyko-Atemtechnik

Mit dieser Atemtechnik lernen Personen, die unter chronischer Hyperventilation und Asthma leiden, sich mit vorgegebenen Atemübungen zu entspannen und den Atem natürlich zu regulieren.

Bewegen und Atmen in der Natur

In Begleitung die positive Wirkung von Natur, Bewegung und Atem erleben. Im Wald durchatmen, hilft das Immun- und Herz-Kreislauf-System zu stärken, dabei neue Energie tanken, Entspannung und innere Ruhe finden.

Atem- und Körperbewegung

Gruppenkurse



Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, wirksamen Haltungs-, Bewegungs- und Stimmübungen im Sitzen oder Liegen beim Stehen oder Gehen belebt. Am besten tragen Sie deshalb bequeme Alltagskleidung und Socken. Der Atem-Rhythmus wird ausgeglichen und Ihre Atemkraft gestärkt.

Nordic Walking und bewusstes Atmen

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des Nordic Walking im Zusammenspiel mit dem bewussten Atem. Der Kurs findet in kleinen Gruppen im schönen Oftringer Wald statt.

Die aktuellen Termine finden Sie auf meiner Webseite www.atem-bewegt.ch