Atemplus in Sursee :: Neue Praxisräumlichkeiten an der Buchenstrasse 8

Für ein Leben im Gleichgewicht

Mein Name ist Andrea Roth Hurni. Ich bin diplomierte Atempädagogin und Atemtherapeutin aus Leidenschaft. Mein Wissen, das ich in verschiedenen und intensiven Ausbildungen erworben habe, wende ich seit über acht Jahren praktisch an. Hauptziele meiner therapeutischen Behandlungen sind eine optimale und freie Atmung sowie das Erleben eines unbeschwerten Alltags. Das ermöglicht, dass Körper und seelisches Wohlbefinden in optimalem Einklang stehen.

Krankenkassen anerkannt

www.atemplus.ch

Die Atmung ist mit allen Vorgängen im Körper verbunden. Stress, Emotionen und körperliche Veränderungen wirken sich auf die Atmung aus. Mit meinen zwei Therapie-Methoden nach Klara Wolf und Ilse Middendorf ist es möglich, in Einzel- oder Gruppen-Therapien individuell auf Ihre Probleme einzugehen und Sie zu therapieren, damit Ihr Atem sich entfalten kann.

Atem plus

Durchatmen & Wohlfühlen

Wohlbefinden durch richtiges Atmen

Wir atmen ein Leben lang. Das ist für uns die selbstverständlichste Sache der Welt. Doch meist tun wir es völlig unbewusst und ohne die vielfältigen Möglichkeiten auszuschöpfen. Dabei garantiert gerade eine optimale und freie Atmung unbestritten körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Atmung ist ein hochsensibles Geschehen, orientiert sich vorrangig am Zellstoffwechsel. Steuerungsmechanismen zur Atemregulation antworten auf Signale der körperlichen und emotionalen Ebene. Insofern beeinflussen auch bewusste oder unbewusste Verhaltensweisen das Atemgeschehen.

«Ich leide an chronischen Rückenschmerzen und bin in ärztlicher Behandlung. Die Atembehandlung hat meinen Alltag wesentlich verbessert und lindert meine Schmerzen».

Freude beflügelt den Atem; Sorgen, Ängste und Unzufriedenheit hemmen ihn in seiner Funktion. Die Heilkraft des Atems verdeutlicht sich dadurch, dass er mit allen physischen und psychischen Vorgängen vernetzt ist.

Das richtige Mass von Tun und Lassen finden

Die pädagogisch-therapeutisch ausgerichtete Gruppengymnastik zielt darauf ab, die Atmung zu optimieren und durch rhythmisches Bewegen den so reichlich gewonnenen Sauerstoff

«Wenn ich viel Stress habe, kann ich nachts nicht mehr schlafen und kann mich dann nicht gut auf meine Aufgaben konzentrieren. Die Atembehandlung macht mich ruhiger und gelassener».

in alle Organsysteme des Körpers zu transportieren. Dies führt zu einer effizienten Atmung und zu einer ausgewogenen Koordination von Atmung und Bewegung. Der Stoffwechsel und das Hormonsystem können aktiviert oder beruhigt werden. Die Gelenke werden beweglicher und die Muskeln arbeiten geschmeidiger. Das richtige Mass von «Tun und Lassen» drückt

Andrea Roth Hurni aus Ruswil. Atempädagogin und Atemtherapeutin aus Leidenschaft.

sich in der Bewegung aus; die Kräfte lassen sich angemessen und ökonomisch einsetzen. Dies zeigt sich in einer Lebendigkeit, die sich mit Gelassenheit paart. Nach längerem Training verfeinert sich die Empfindungs-, Denk- und Erlebnisfähigkeit. Die Integration von Veränderungsprozessen im Alltag wird gefördert.

Mit Gelassenheit Herausforderungen meistern

Die Atmung ist die einzige physiologische Funktion des Körpers, die sowohl vegetativ, d. h. unbewusst gesteuert, und auch gleichzeitig dem Willen zugänglich ist. Mit den Atemtherapien von Wolf und Middendorf kann der Atem sich seinen Raum nehmen und Muskelverkrampfungen und unbewegliche Gelenke lösen. Durch die Arbeit mit dem Atem werden die eigenen Ressourcen, die körperlichen und seelischen Kräfte aufgebaut und Vertrauen entsteht, um Anforderungen ruhig und gelassen zu bewältigen.

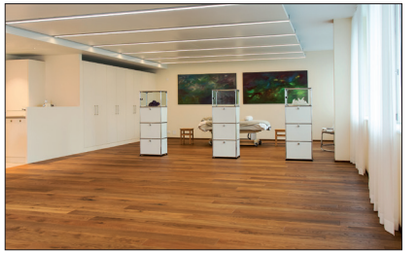
Atem: Facts

Die Atembewegung hängt eng mit der Herzfunktion und dem Körper- und Lungenkreislauf zusammen.
Über die Atmung werden die Sauerstoffversorgung, der Kohlendioxidspiegel, die Ionenkonzentration und damit der gesamte Stoffwechsel beeinflusst.
Es bestehen Wechselwirkungen zwischen Atembewegung und zahlreichen Körperorganen und deren Funktionen.
Die Atmung wirkt auf die Organe und deren Funktion und nervlichen Verflechtungen.
Die Atmung wirkt auf die Empfindungs- und Gefühlswelt.
Der Atem stärkt das Gesunde, wodurch dieses mehr Kraft erhält. Regeneration und Selbstheilung finden statt.

Gruppenkurse zum Kennenlernen

ab 5. September 2016 (Kurse à 4 Lektionen)

Preis im Abo für 4 Lektionen	CHF 88.–
Einzellektion	CHF 25.–

Einzeltherapie

60 Minuten	CHF 130.–