



Dipl. Atempädagogin

Einzelcoaching

Info und Terminvereinbarung:

TEL, SMS und Signal : 0650/ 84 14 328 MAIL: atemkraft@gmx.at

PRAXISZEITEN in Lassenberg:

Montag und Dienstag: 9.00 – 16.00

Atemp Praxis Daniela Walch, Lassenberg 36, 8521 Wettmannstätten

PRAXISZEITEN in Stainz:

Jeden Mittwoch: 10.00 – 20.00 „Praxis Karin Fedl massage&fasten“, Kärntnerstraße 29/3, Stainz

PRAXISZEITEN in Graz:

Jeden Donnerstag: 14.00 – 20.30 in der

Gemeinschaftspraxis: Millöckergasse 41, 8010 Graz -Geidorf, Eingang: Wilhelm- Raabe Gasse

ATEMIMPULS:

Eine bewußte, tiefe und natürliche Atmung wirkt sich auf unser körperliches und unsere Gesundheit positiv aus.

Wir verbessern dadurch die Zufuhr an Sauerstoff, die wichtig ist um einen optimalen Stoffwechsel zu haben. Abfallprodukte der Atmung, Kohlendioxid sowie andere Schadstoffe können besser ausgeschieden werden.

Das Herz-Kreislaufsystem wird durch die Sauerstoffzufuhr reguliert, die Nerven gestärkt und die Vitalität verbessert.

Die Bauchorgane werden massiert und die Verdauung funktioniert besser.

Eine tiefe Atmung verbessert die Aufrichtung und Haltung und macht auch die Wirbelsäule freier.

Oberflächliche Atmung kann zur Anspannung der Muskulatur führen sowie durch einen Sauerstoffmangel in Muskeln, Muskelfasern und Organen zur Ablagerung von Schlacken und zur Muskelverhärtung führen.

Um dem Atem wieder mehr Aufmerksamkeit zu geben braucht es Übung und Fokus, Man muß sich selbst Zeit einräumen und nur in einer entspannten und ruhigen Umgebung kann ich mich dem Atem wirklich zuwenden. Das geht nicht so nebenbei.

Durch die Einzelbehandlungen lernst Du die Wahrnehmung nach innen zu lenken und ganz bei Dir anzukommen. Du kannst Dich auf das wunderbare Abenteuer Atem einlassen und dich in die tiefe kennenlernen

Mein Angebot für Dich:

ATEM-EINZELSTUNDE

Deine individuelle Atemeinzelstunde

1) Dauer 60 Minuten : 95 €

Du möchtest dich entspannen, regenerieren, frei werden von Druck, Anspannung und Stress werden, dich freier, ruhiger und erfrischter fühlen, deinen Atem bewußter kennenlernen und an deinen natürlichen Rhythmus andocken. Du möchtest Dir bewußt Zeit nehmen Dich zu spüren und wahrzunehmen und ganz bei dir ankommen.

2) Dauer 90 Minuten: 130 €

Du kennst die Atemarbeit schon und möchtest Themenorientiert arbeiten. Themen können spezielle Körperthemen sein, z. B Schmerzen, Wirbelsäule, Verspannungen, Knie- und Hüftprobleme,...
Emotionale Themen: Wut, Ängste, Trauer, Frust,... oder Situationsbedingte Themen, wenn etwas im Leben nicht so rund läuft, Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen, oder der Arbeit,...usw.....

Deine individuelle Atemeinzelstunde auf dem Hocker

Dauer 60 Minuten : 95 €

Wir machen Übungen die deinen Atem stärken und den ganzen Körper durchlässig machen für die Atembewegung. Wir arbeiten so wie du es brauchst und anhand deiner Bedürfnisse werden deine Übungen entwickelt. Die Übungen stehen dir als Übungsprogramm zu Hause zur Verfügung.

Atem ist eine verbindende Kraft.
Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns,
die Eindrücke von innen und außen wandelbar zu machen.
Sie verbindet den Menschen mit der Außenwelt und das Außen mit seiner Innenwelt.
Atem ist Urbewegung und somit unmittelbares Leben.

„Ilse Middendorf“