

## ATEMPRAXIS Daniela Walch



### Dipl. Atempädagogin

#### Einzelcoaching

Info und Terminvereinbarung:

TEL, SMS und Signal : 0650/ 84 14 328

MAIL: [atemkraft@gmx.at](mailto:atemkraft@gmx.at)

<b>PRAXISZEITEN</b>  <b>Lassenberg</b> Montag und Dienstag: 9.00 – 16.00 Atemp Praxis Daniela Walch, Lassenberg 36, 8521 Wettmannstätten	<b>Stainz</b> jeder 1. und 3. Mittwoch: 10.00 – 20.00 Praxis Karin Fedl, Kärtnerstraße 29/3, Stainz  <b>Graz</b> Donnerstag 10.00 -20.00 Waagner- Biro Straße 63/ 17, 8020 Graz
---	---

### ATEMIMPULS:

#### Wenn Stress unseren Atem gefangen nimmt

Stress ist der größte Feind unserer natürlichen Atmung. In stressigen Situationen aktiviert sich unser Sympathikus – der Teil des Nervensystems, der uns auf "Kampf oder Flucht" programmiert. Die Folge: Unsere Atmung wandert nach oben in den Brustbereich, wird schneller und oberflächlicher.

Diese Brustatmung mag kurzfristig hilfreich sein, wird sie jedoch zur Gewohnheit, entsteht ein Teufelskreis. Die flache Atmung signalisiert unserem Gehirn kontinuierlich Gefahr, wodurch Stresshormone wie Cortisol dauerhaft erhöht bleiben. Wir fühlen uns unruhig, angespannt und getrennt von unserem inneren Frieden

Die gute Nachricht: Indem wir unseren Atem vertiefen und in unsere natürliche Atmung zurückfinden, können wir diesen Kreislauf durchbrechen. Durch die Aktivierung unserer unteren Atemräume aktivieren wir unser „Ruhe- und Verdauungssystem“ und finden in einen Zustand von Entspannung und Präsenz.

## Bauchatmung oder Brustatmung ?

Lege eine Hand auf deinen Brustkorb, die andere auf deinen Bauch. Atme natürlich und beobachte: Welche Hand bewegt sich mehr? Bei einer gesunden Atmung sollte sich hauptsächlich die Hand am Bauch heben und senken, während die Brust relativ ruhig bleibt.

### 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 erfrischer 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.....

###### 3) Atemeinzelstunde 3- er Block: 255 €

3 Einheiten zu 60 Minuten im 2 Wochenrhythmus

##### Deine individuelle Atemeinzelstunde auf dem Hocker

###### 4) 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 für zu Hause zur Verfügung.

###### 5) GUTSCHEIN für ein Atemcoaching

Überweisungen:

Bank: N26, Empfängerin: Daniela Walch,  
IBAN: DE64 1001 1001 2629 5005 61, BIC: NTSB DE B1 XXX  
Verwendungszweck: Atemcoaching