



Gruppen Atem- und Bewegungsstunden

Sie lernen Übungen kennen, bei denen sie ihre Achtsamkeit auf das differenzierte Spüren ihres Körpers lenken und sie erfahren dabei, dass der Atem ihrer Aufmerksamkeit selbstverständlich folgt. Auf die Körpererfahrung antworten ihre Emotionen, sowie ihre Gedanken und sie lernen sich auf eine ganz neue Weise kennen. Diese Selbsterfahrung stärkt die körperlich-seelisch-geistigen Ressourcen.

Atem und Bewegungsstunden sind auch Selbsthilfe bei Angst- und Panikattacken, zur Stressbewältigung, bei Depressionen, zur Burnout Behandlung und in Zeiten der Rekonvaleszenz. Bei Long Covid eignet sich Atemtherapie besonders für das Pacing.

Jeweils Dienstagabend von 18.45 bis 19.45 findet online eine fortlaufende Atem- und Bewegungsstunde statt. Die Atemstunde wird auch gleichzeitig vor Ort an der Zürcherstrasse 23, 8800 Thalwil, besucht. Beginn jederzeit möglich.

Kontakt: Yvonne Zehnder Tel: 079 629 64 21 oder zehnder@ateminstitut.ch

Genauso leise wie der Atem
ist die Atem-Therapie

Genauso unerlässlich, lebenswirksam und notwendig