

DAS GESCHENK DES ATEMS

Befreiung - Entfaltung - Vertiefung

Unser Atem ist ein Indikator dafür, wie es uns gerade geht: ob wir entspannt sind, Angst haben oder uns freuen. Doch meistens unterdrücken wir seine Botschaften, weil sie uns verunsichern und wir nicht wissen, wie wir darauf antworten können.

Ziel der Atemtherapie ist es, den Menschen an seinen ureigenen Atemrhythmus heranzuführen, damit er seinen Atem vertiefen und als Kraftquelle für sich nutzen kann.

Der Mensch wird dabei in seiner Ganzheit als Körper, Seele und Geist angesprochen.

In der Atemarbeit laden wir den Atem dazu ein, sich wieder frei in unserem Körper zu entfalten und neue Räume zu durchatmen. Die dadurch mobilisierten Selbstheilungskräfte des Körpers setzen blockierte Energien frei und lösen Verspannungen. Ein positives Körpergefühl stellt sich ein.

ANGEBOTE

Für die Atemarbeit gibt es zwei Erfahrungsangebote: Die Atemgruppe und die Einzelbehandlung

Die Atemgruppe

In der geborgenen Atmosphäre einer Gruppe geben wir durch Körperübungen im Sitzen und im Liegen dem Atem Gelegenheit, sich im Leib frei zu entfalten und in allen inneren Räumen zu schwingen. Gemeinsam fühlen wir uns ermutigt, eigene Klänge frei tönen zu lassen und im entstehenden Gruppenklang einen Platz zu finden.

Die Atemgruppe finden immer montags statt (nicht in den Schulferien) in:

GERETSRIED

Fortlaufende Gruppe jeden Montag
9.30 Uhr bis 11.00 Uhr, Musikschule Geretsried,
Adalbert-Stifter-Strasse 18, Raum 11.
Preis pro TeilnehmerIn: 14 € pro Sitzung.
Schnupperstunde zum reduzierten Preis (10 €)
möglich.

Zur Teilnahme an den Atemgruppen sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Um telefonische Anmeldung oder per Email wird gebeten.

Die Einzelbehandlung

In der Einzelbehandlung liegen Sie angekleidet auf einer Massagebank. Es entwickelt sich ein Dialog zwischen Ihrem Atem und den Händen der Therapeutin, ein direktes „Atemgespräch“. Am Schluss jeder Einzelstunde (60 Min.) wird das Erlebte noch einmal in Worte gefasst.

Die Einzelstunden finden in Geretsried und in München statt:

■ Musikschule Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 18,
82538 Geretsried (Nähe Wolfratshausen)

■ Bad Tölz

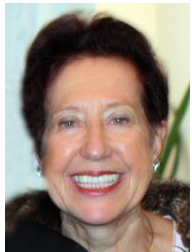
Nähe Bahnhof

Termine nach Vereinbarung



**Atmung ist
Nahrung für Geist,
Körper und Seele.**

ARISTOTELES



HANNELORE HEIDRICH

Jahrgang 1951

Atemtherapeutin mit
5-jähriger Ausbildung nach
Herta Richter, Atemhaus München
(AFA-Diplom)

Leitung von Atemgruppen

Ausgebildete Realschullehrerin,
tätig als Musikpädagogin und
Musiktherapeutin

Von 1991 bis 2006 Lehrbeauftragte
im Fachgebiet Psychologie des
Münchener Gesundheitsparks,
Leiterin von Begegnungsgruppen



HANNELORE HEIDRICH

Telefon 08041 - 8084624

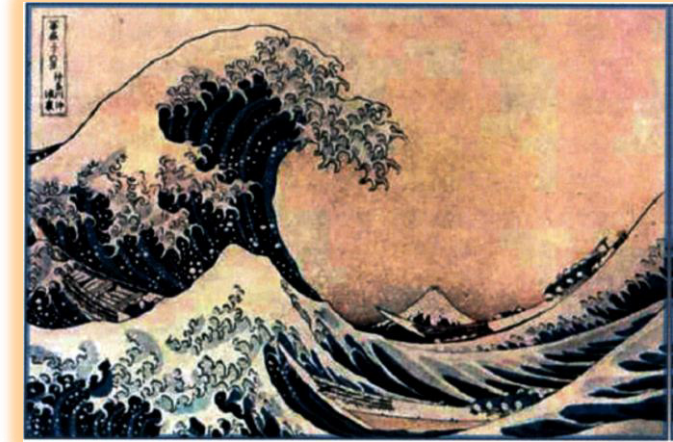
Mobil 0152 - 29483792

info@heilender-atem.de

www.heilender-atem.de

**Das Erste
was zu lernen ist,
ist der Atem.**

BUDDHA



Heilender Atem

HANNELORE HEIDRICH

Diplom-Atemtherapeutin
Atemtherapie nach Herta Richter