



Wir atmen ca. 20'000-mal am Tag ein und aus, ohne darüber nachzudenken. Atmen ist mehr als das Einatmen frischer und das Ausatmen verbrauchter Luft. Atem ist Lebensenergie und der Schlüssel zur Seele. Der Atem reagiert sensibel auf Einflüsse körperlicher und seelischer Art, wie z.B. Anstrengung, Stress, Angst oder auch Freude.

Der erfahrbare Atem®

Sich dem eigenen Körper zuwenden, den Atem bewusst wahrnehmen, ohne ihn willentlich zu steuern, sind wesentliche Bestandteile der Atemtherapie Methode Middendorf. Durch spezifische Übungen und /oder massageähnliche Berührung in Kombination mit dem Wahrnehmen unseres Körpers und Atems entwickelt sich der Atem zu einer Kraftquelle. Blockierte Körperbereiche und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden werden gelindert. Wohlspannung und neue Vitalität entwickeln sich. Das vegetative Nervensystem wird angeregt und harmonisiert, dies wirkt sich positiv auf das psychische Befinden aus.

Die Atemtherapie nach Middendorf ist eine ressourcenorientierte, ganzheitliche und sanfte Körpertherapie. Sie unterstützt und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Meine Arbeit ist geeignet für Sie, wenn Sie:

- Unter Atembeschwerden,-störungen, Atemerkkrankungen (z.B. Asthma, COPD, Long Covid u.a.m.)
- Stress-Symptomen oder
- Erschöpfungs- und Spannungszuständen leiden
- Kopfschmerzen/Migräne oder
- Verdauungsstörungen haben
- Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken wollen

Weitere Anwendungsgebiete:

- Rücken- und Gelenksbeschwerden
- Funktionelle Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste, Panikattacken
- Wechseljahrsbeschwerden

Einzeltherapie

In der Einzeltherapie kann ich gezielt auf Ihre persönlichen Anliegen eingehen. Gespräche, Übungen und Behandlungen im Liegen ergänzen einander. Die Behandlung findet in bequemer Alltagskleidung statt. Über Berührung, Bewegung, Dehnung und sanften Druck, welche über der Kleidung statt finden, wird die Atembewegung angeregt und unterstützt. Dabei achten Sie auf Ihre Empfindungen. Im Gespräch werden Ihre Erfahrungen vertieft.

Gruppenkurse

In der Gruppe werden einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen vermittelt. Die Teilnehmer/Innen erfahren im achtsamen Umgang mit sich die Wechselwirkung zwischen Atem und Bewegung. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult, Veränderungen von Körperspannung, Stimmung, Atemrhythmus, -bewegung und -qualität, sowie Wohlbefinden können sich einstellen. Der Austausch in der Gruppe über das Erfahrene wirkt unterstützend. Das Erlernte lässt sich gut im Alltag integrieren und kann so auch zu einer nachhaltigen Linderung der Beschwerden führen.

Atemtherapeutin Methode Middendorf,
KomplementärTherapeutin mit Branchen-
zertifikat OdA KT
dipl. Psychomotoriktherapeutin (EDK)
dipl. Pflegefachfrau



Krankenkassenanerkennung:
Die meisten Zusatzversicherungen betei-
ligen sich an den Kosten. Bitte klären Sie
dies bei Ihrer Kasse ab.

Ich freue mich auf Sie!

Atempraxis Aarberg
Jasmine Marti
Lyss-Strasse 2
(1. Stock beim Aarvital)
3270 Aarberg
Tel. 079/523 01 54
Email: jasminemarti@me.com
www.atempraxis-aarberg.ch



Mehr Freude und Vitalität
im Alltag finden

Sich wohl fühlen im
eigenen Körper

Innere Ruhe erleben

Atempraxis

Jasmine Marti

Atemtherapeutin/Atempädagogin
KomplementärTherapeutin mit
Branchenzertifikat OdA KT