



Erholung kompakt

Atemkurse

Atem & Bewegung

Die einfachen jedoch gehaltvollen Körperübungen schulen die Wahrnehmung und das Körperempfinden. Ihre achtsame Anwendung verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit und bringt Erholung. Erleben Sie unangestregtes Sitzen, Gehen oder Stehen.

Die Arbeit vertieft und harmonisiert den Atem; schult Balance, Aufrichtung und Haltung; unterstützt das körperliche Wohlbefinden; löst verspannte Muskeln, stärkt Beweglichkeit der Gelenke sowie Gleichgewicht und Koordinationsvermögen.

Gestärkt und erholt in den Alltag zurückkehren: Pausen machen und erleben, wie sie wirken.

Zum Wochenanfang
(montags über Mittag)

In der Wochenmitte
(mittwochs nach der Arbeit)

Keine Vorkenntnisse nötig. Die Gruppenstunden können unabhängig voneinander besucht werden.



Info & Anmeldung

Susanne Wagner
Binzstrasse 9
8045 Zürich

076 799 80 04

praxis@meinatem.ch
www.meinatem.ch



Der Erfahrbare Atem
nach Ilse Middendorf
spürbar wirksam!

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf wirkt ganzheitlich, stärkt die innere Ausgeglichenheit und das Körperbewusstsein. Atemtherapie regeneriert und belebt Körper und Geist: Die eigene Erfahrung zählt: Bekleidet auf der Liege ruhend oder im direkten Austausch beim angeleiteten Üben erfahren Sie Ihr Atemgeschehen. Probieren Sie es aus! Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

Susanne Wagner • Mein Atem



Atemarbeit nach Middendorf

Wagen Sie heute den ersten Schritt, sich selbst neu zu begegnen!

Die Beschäftigung mit dem Atemgeschehen fördert die Entdeckung des eigenen Wesens, eigene Rhythmen werden erlebbar und der Zugang zu Ressourcen entwickelt sich.

Anerkannt von der Krankenkasse (Zusatzversicherung)

Atembehandlung

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft im Kontakt mit dem Gesunden und Machbaren. Haltungsschäden, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Rücken-/Nackenprobleme, Nervosität und Erschöpfung, Kopfschmerzen, Angst u.v.m. können sich durch die

wohltuende Wirkung der Atemarbeit verbessern. Die Übungen der Atemtherapie sind einfach, praktisch, naheliegend und effektiv!

Atemarbeit eignet sich für alle Altersgruppen, Lebensphasen und Gesundheitszustände.



Über mich ...

Atemtherapie & Atempädagogik Middendorf sbam;
Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat Oda KT

Lernveranstaltungen mit Erwachsenen durchführen
(SVEB-Zertifikate)

Die Vergangenheit
hat mich gedichtet
Ich habe die Zukunft geerbt
Mein Atem heisst jetzt
(Rose Ausländer)