

## Atemtherapie nach Prof. Middendorf

Die Atemtherapie nach Prof. Middendorf unterstützt den Menschen, leiblich (also körperlich und psychisch) in einen ausgeglichenen Gesamtspannungszustand zu gelangen.

Sie wendet sich dabei an das Heile im Menschen, das immer vorhanden ist.

Es werden also nicht die Krankheiten oder Fehlfunktionen behandelt, sondern der persönliche heile Kern wieder lebendig gemacht. Damit beginnt bereits der Heilungsprozess.



*"Atem ist Leben!  
Wie können wir uns  
also dem Leben ver-  
pflichten, ohne wach  
zu sein für Atem?"*

Reshad Feild

## Einzelarbeit

- Atemübungen
- Massagen & Meridian-Arbeit
- Haltungs- und Bewegungstraining
- Entspannungsübungen & Anti-Stress-Training
- Sprech- und Stimmübungen
- Hausbesuche möglich

Die Einzeltherapie findet bekleidet, überwiegend im Liegen statt. Die normale Behandlungsdauer beträgt 60 Minuten. In Einzelfällen ist die Abrechnung über Krankenkassen gegeben.

## Gruppenkurse

Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

- *Atem & Bewegung* ("Warum die Luft anhalten?")
- *Rückenschulung* ("Ein bewegter Rücken kennt keinen Schmerz")
- *Stress-Bewältigung* ("Wieder bei sich selber ankommen")
- *Atem, Stimme & Klang* ("Damit es uns nicht die Sprache verschlägt")
- *Atemmeditation* ("Mit entspannenden & anregenden Übungen im Wechsel")
- *Einführung in die Atemmassage* ("Wieder aufatmen können")



## Werden Sie aktiv!

Es gibt nichts Erfüllenderes als die Erfahrung, sich selbst Gutes tun zu können. Unter professioneller Anleitung durchgeführt, profitieren Sie auch in der Zukunft von den erlernten Übungen.

Die Gruppenkurse finden entweder einmal wöchentlich (abends), an einem Wochenend-Tag oder über ein ganzes Wochenende statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse sind so strukturiert, dass Sie auch über Jahre immer wieder Neues erfahren werden.

Fordern Sie das aktuelle Kursprogramm an! Fragen Sie nach Rabatten für Paare, Institutionen und Vereine.

## Wellness-Anwendungen

### Gönnen Sie sich Wohl- und Gesundsein!

Angespanntheit und Verspannungen gehen oft mit Schläflichkeit in vielen Lebensbereichen einher. Deshalb geht es bei den verschiedenen Anwendungen nicht allein um Entspannung, sondern um das Wiedererlangen der Wohlspannung.

- Schlaftes wird angeregt und lebendig gemacht, Festes wird entspannt und gelockert
- 45- bis 60-minütige Anwendungen
- Rabatt bei Buchung mehrerer Anwendungen möglich



*"Das Charakteristischste am modernen  
Leben ist die Atemlosigkeit, mit der die  
Leute es hinter sich zu bringen versuchen."*

Jörg Mosch, dt. Publizist

Sie haben die Wahl zwischen:

- Atemmassage
- Klangmassage (mit Klangschale & Gong)
- Entspannungsmassage ("Wieder frei durchatmen")
- Fußreflexzonen-Harmonisierung & -Massage ("Den Boden unter den Füßen spüren")
- Lymphmassage

Setzen Sie auf Qualität und langjährige Erfahrung. Auch ein optimales Geschenk!