



Bildnachweis: pixabay.com und eigenes Archiv

In der **EINZELARBEIT** können Sie Körper- und Atemerfahrungen vertiefen. Nach einem Vorgespräch erfolgt die Behandlung auf der Liege – an der vollständig bekleideten Person – nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Mit dehnenden, lösenden und druckgebenden Griffen spreche ich Ihren Atem in seiner ganzen Wirkweise an und versuche ihn zu unterstützen und zu fördern. Es entwickelt sich dabei ein Dialog zwischen Ihrem Atem und mir, eine Art „Atemgespräch“. So können Sie die verbindende Wirkung Ihres Atems auf Körper, Seele und Geist erleben.

Termine und weitere Informationen unter
www.atem-und-mehr.de



Dagmar Müller
Atempädagogin

Nach meiner Ausbildung zur Atempädagogin am „Institut für Atemlehre Dr. Anne Schaeffer-Riedl“ in München biete ich seit 2013 in Landshut in eigener kleiner Praxis ganzheitliche Atempädagogik an. Ich bin Mitglied des BV-Atem®, gehöre der Atem-Fachgruppe Trauma an und erweitere ständig in verschiedenen Fortbildungen mein Wissen und meine Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen sowie in der Einzelarbeit.

Mit der von mir praktizierten ganzheitlichen Atempädagogik biete ich Ihnen Begleitung und Unterstützung bei der Entdeckung des Potentials Ihres Atems, das sich auf vielfältige Weise zeigen kann. Ich möchte Anregungen geben, damit Ihnen Ihr Atem in seinem natürlichen Fluss neue Wege eröffnet zu mehr Lebensqualität und persönlicher Entfaltung.

ATEM UND MEHR

Bauhofstraße 2 b - 84028 Landshut

Telefon: +49 (0) 871 / 2 76 73 613

E-Mail: d.mueller@atem-und-mehr.de

www.atem-und-mehr.de



ATEM UND MEHR

Ein Weg zu Ausgeglichenheit, Kraft
und Lebensfreude

Ganzheitliche Atempädagogik



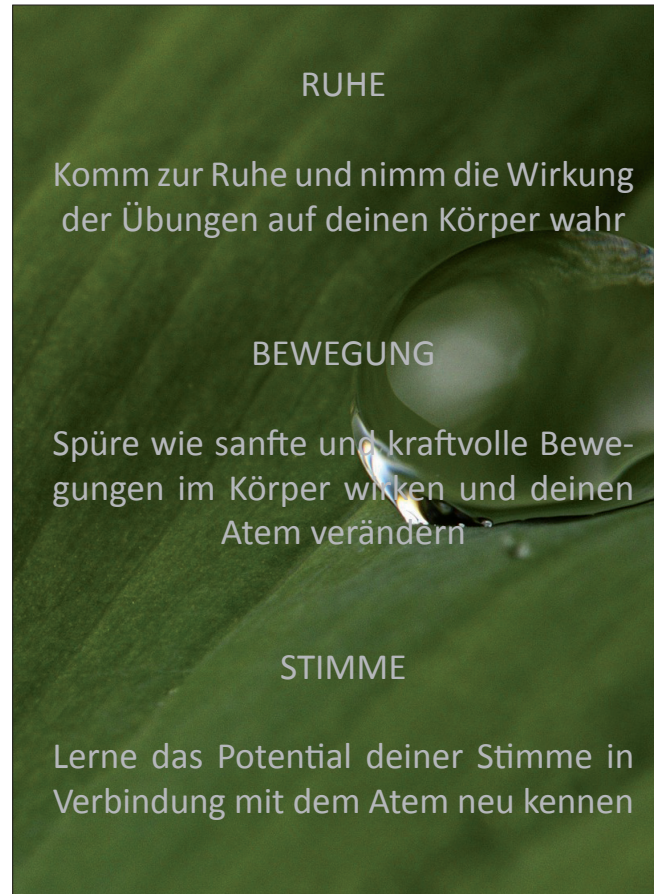


Der Atem ist etwas Grundlegendes und begleitet uns ein Leben lang. Er ist Spiegel unseres Inneren und wird jeden Tag aufs Neue durch verschiedenste Gegebenheiten beeinflusst. Bewusst wird uns das jedoch meist erst, wenn Beschwerden jedweder Form auftreten.

Ganzheitliche Atempädagogik befasst sich mit dem natürlichen frei fließenden Atem. Sie beinhaltet keine Atemtechniken, sondern bietet einfache Übungen in Ruhe und Bewegung für alle, die auf der Suche nach Entspannung, persönlicher Weiterentwicklung oder alternativen Wegen zur Gesundheitsförderung bei Atembeschwerden, seelisch-geistigen Problemen oder Stress sind. Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Mit **ATEM UND MEHR** erleben Sie wieder mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Körperliche und seelische Blockaden können sich lösen und Sie entdecken Ihren Atem als Quelle von Kraft und Lebensfreude. Im Wechselspiel von Bewegung und Ruhe spüren Sie die vielfältige Wirkung des Atems auf Körper, Seele und Geist.

Weitere allgemeine Informationen zur ganzheitlichen Atempädagogik:
www.bvatem.de



RUHE

Komm zur Ruhe und nimm die Wirkung der Übungen auf deinen Körper wahr

BEWEGUNG

Spüre wie sanfte und kraftvolle Bewegungen im Körper wirken und deinen Atem verändern

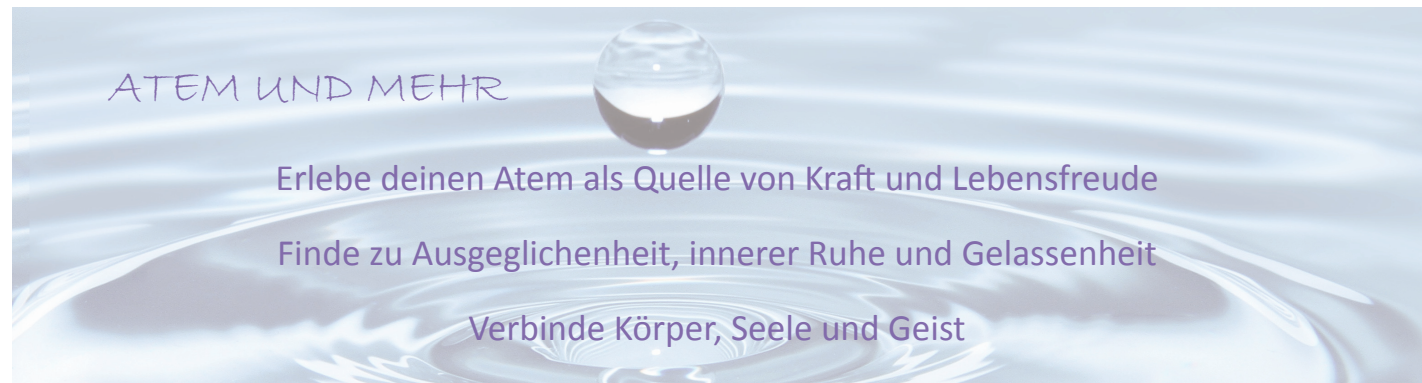
STIMME

Lerne das Potential deiner Stimme in Verbindung mit dem Atem neu kennen



Bei der Atemarbeit in **GRUPPEN** wird Ihr Atem mit einfachen Übungen angeregt, er wird nach und nach besser spürbar, kann freier fließen und seine Kraft auf Körper, Seele und Geist entfalten. Dehnungen, Druckpunkte und auch die Stimme werden in die Übungen einbezogen, so dass die Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Atemfähigkeit geschult werden. Es steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern es übt jeder nach seinen Möglichkeiten.

In **SEMINAREN** haben Sie die Möglichkeit, in der Gruppe intensiv an besonderen Themen der Atempädagogik wie Entspannung u. a. zur Burnout-Prophylaxe, Atemwegserkrankungen oder Kräftigung des Bewegungsapparates zu arbeiten.



ATEM UND MEHR

Erlebe deinen Atem als Quelle von Kraft und Lebensfreude

Finde zu Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Gelassenheit

Verbinde Körper, Seele und Geist