

“

**Und je
freier man atmet,
je mehr lebt
man.**

Theodor Fontane

Ressource ATEM

Wir unterstützen mit unseren Erfahrungen und unserem Fachwissen. Wir fördern ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis mit nachhaltigen Angeboten.

Wir bieten:

- Einzel- und Gruppentherapie
- Workshops
- Mehrkomponenten-Programme
(z. B. Atempädagogik und Rauchfrei-Programme)
- Mitwirkung an Gesundheitstagen
- Kompetente und ergänzende Maßnahmen
bei der Umsetzung von Patienten-Schulungen
- Entspannungsverfahren



ATEM

Der Berufsverband e. V.

ATEM – der Berufsverband e. V.

ist ein moderner Verband mit langer Tradition, entstanden aus der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie e. V. (AFA) – gegründet 1958.

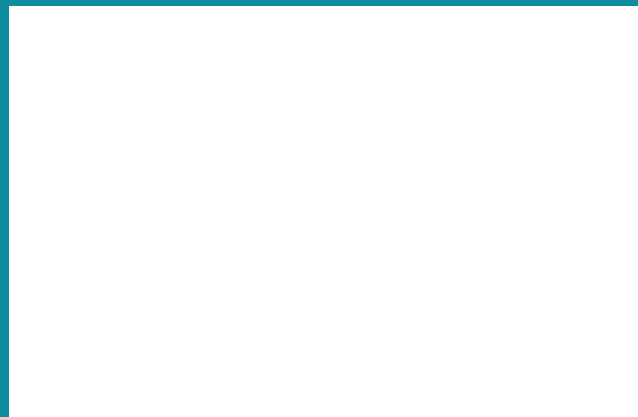
Mitglieder des BV-ATEM e. V.

sind AtempädagogInnen/-therapeutInnen mit einer fundierten, langjährigen Ausbildung und bilden sich regelmäßig in den Bereichen Atem- und Körperpädagogik/-therapie und/oder Atempsychotherapie fort.

BV-ATEM e. V.

Aktuelle Kontaktinformationen und eine Therapeutenliste finden Sie unter www.bvatem.de

Überreicht durch:



In Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der AtempädagogInnen Österreichs
Erstauflage BV-ATEM e. V., 2018
Gestaltung: www.s-h-design.de



ATEM

salutogenetisch
ressourcenorientiert
komplementär





ATEM im Focus

Der menschliche Körper wird kontinuierlich rhythmisch durch den Atem bewegt. Die Atem- und Körpertherapie ist ein neurophysiologisches Verfahren, das diese Atembewegung nutzt und durch gezielte Interventionen vielfältig moduliert. Dies wirkt positiv auf die Atemfunktion selbst und regulativ auf das gesamte Neurovegetativum.

ATEM als Kraftquelle

Die Förderung und Stärkung der Selbstregulation, Selbstwahrnehmung und Gesundheitskompetenz im Sinne der Salutogenese stehen im Mittelpunkt der Atem- und Körpertherapie.

Die subjektive Empfindung und der verbale Austausch regen einen ganzheitlichen integrativen Prozess an und fördern die Eigenverantwortlichkeit.



ATEM Gesundheitskompetenz und Wirksamkeit

Durch atem- und körpertherapeutische Interventionen werden die Flexibilität der Gelenke, die Elastizität von Muskeln und Faszien gefördert, die Sauerstoffsättigung optimiert und der Tonus reguliert. Folglich kann sich ein der jeweiligen Situation angepasster Atemrhythmus entwickeln. Vielfältige regulative Prozesse werden initiiert und Wohlspannung kann entstehen.

Atem- und Körpertherapie als komplementäre Methode kann:

- Krankheitsbewältigung unterstützen und Compliance-Strategien fördern
- Lebensqualität trotz Einschränkungen verbessern
- Körperwahrnehmung und Selbstreflexion fördern
- in akuten Krisen stabilisierend und entlastend wirken
- die Handlungsfähigkeit durch Sicherheit im eigenen Atem- und Körpererleben unterstützen



ATEM komplementär und präventiv

findet Anwendung:

- bei Atemstörungen und Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale, COPD
- bei funktionellen Störungen des Verdauungs-, Herz- und Kreislaufsystems, Erschöpfungs- und Spannungszuständen, Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, Konzentrations- und Leistungsstörungen
- bei chronischen Schmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen und Haltungsfehlern
- bei psychosomatischen Störungen
- als Wegbegleitung natürlicher Lebensprozesse wie Schwangerschaft, Geburt, Lebenskrisen und Sterben

Studien und Forschungsprojekte beschreiben das Potenzial der Atem- und Körpertherapie als komplementäre Therapieoption.

Weitere Informationen unter www.bvatem.de