

**Wir fördern
ein ganzheitliches
Gesundheits-
verständnis.**

ATEM im Alltag

Atem- und Körperpädagogik/-therapie eignet sich für Menschen jeden Alters.

Sie wird in vielen Bereichen wie Praxen, Gesundheitszentren, Kliniken, psychosomatischen Einrichtungen, Hospizen und im Rahmen der Prävention, Rehabilitation und betrieblichen Gesundheitsförderung angewandt.

Wir bieten:

- Einzelbehandlungen
- Gruppenkurse
- Workshops und Seminare
- Mehrkomponenten-Programme
(z. B. Atempädagogik und Rauchfrei-Programme)

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



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.

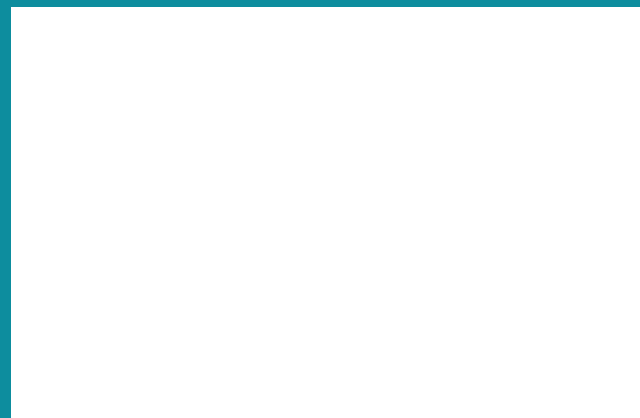
Mitglieder des BV-ATEM e. V.

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:



Erstauflage BV-ATEM e. V., 2018
Gestaltung: www.s-h-design.de



ATEM
präventiv
ressourcenorientiert
komplementär



Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.

Theodor Fontane



Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.

Oscar Wilde

Ressource ATEM

Wir atmen ein und wir atmen aus, wir schöpfen Atem – und damit Kraft.

Atem ist Leben – mit jedem Atemzug durchströmt uns neue Energie. Kein Atemzug gleicht dem anderen – wir atmen tief, flach, ruhig, schnell, durch die Nase, durch den Mund ... unbewusst und ganz selbstverständlich.

Atmen bedeutet viel mehr als eine physiologische Notwendigkeit. Wenn wir durchatmen können, verwandeln sich Stress und Anspannung in Ruhe und Ausgeglichenheit.

ATEM ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen.

ATEM im Focus

Die Atem- und Körpertherapie arbeitet mit einem psychosomatischen Ansatz.

Durch den Atem ordnen sich Stoffwechselprozesse im Körper, wobei die Atmung vor allem indirekt angesprochen wird, z. B. durch Berührungen, Dehnungen, Massagen und/oder Stimmarbeit.

Auch seelische Prozesse bilden sich im Atemgeschehen ab und können dort differenziert wahrgenommen und bearbeitet werden.

Die Methode integriert Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Neurophysiologie, Psychophysiologie und der Stressforschung. Sie ist eine sanfte ressourcenorientierte Methode.

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

Darüber hinaus fördert die Atempädagogik/-therapie das Wohlbefinden und ist zudem auch ein Weg der Selbsterfahrung und der persönlichen Entfaltung.