



Entwicklung von Körper-  
bewusstsein und Wahrnehmung



Anleitung zur Achtsamkeit



Steigerung der Lernfreude



Stärkung des Selbstvertrauens



Förderung der Resilienz



Erlernen von Kontakt-  
und Konfliktfähigkeit



Lösung von körperlicher  
und seelischer Anspannung



Abbau von Ängsten



Umgang mit Stress



Wir sind AtempädagogInnen/-therapeutInnen mit einer fundierten, mindestens dreijährigen Ausbildung an einem vom Berufsverband anerkannten Ausbildungsinstitut.

**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.

**BV-ATEM e. V.**

Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie unter [www.bvatem.de](http://www.bvatem.de)

Überreicht durch:

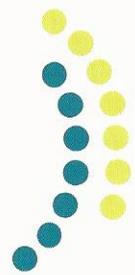
Praxis für Atemtherapie  
pur natur! Gesundheits-Zentrum  
Mechenstrasse 57  
53129 Bonn  
[www.atem-materlik.com](http://www.atem-materlik.com)

Erste Auflage: AFA, Arbeitskreis für Kinder in München, 2005  
Neuaufgabe: BV-ATEM e. V., 2017 (Gestaltung: [www.s-h-design.de](http://www.s-h-design.de))

Wach  
sein  
klar  
sein  
fröhlich  
sein



WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



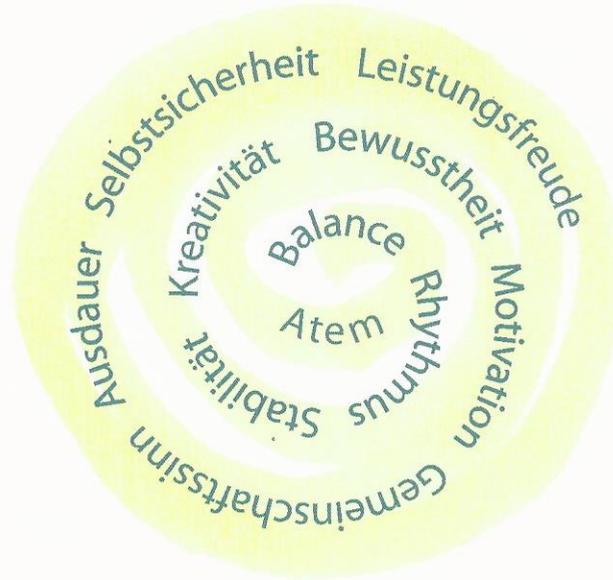
# anregen

Kinder und Jugendliche sind im Alltag mit Reizüberflutung und wachsendem Leistungsdruck konfrontiert.

Diese ständige Überforderung bringt sie leicht „außer Atem“ und damit aus dem Gleichgewicht. Unruhe, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Aggressionen und Schlafstörungen können die Folge sein.

Atem- und Körperpädagogik kann Kinder und Jugendliche unterstützen, sich selbst und die Umgebung bewusster wahrzunehmen und ihre Individualität zu entwickeln. Dadurch können Gesundheit, Wohlbefinden sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit gefördert werden.

# fördern



# begleiten

Atem- und Körperübungen in Bewegung und in Ruhe sensibilisieren die Wahrnehmung für das Körperbewusstsein.

Behutsam begleitet können Kinder und Jugendliche im eigenen Tempo, mit Neugier und Freude ihre Stärken und Kompetenzen erfahren und damit nachhaltig ihre persönliche Entwicklung fördern.

-  ganzheitlich
-  spielerisch
-  altersgemäß
-  kreativ
-  einzeln oder in Gruppen

