



Kontaktdaten und Anmeldung



1997 Start mit eigener Atemerfahrung
2001-2006 Ausbildung zur
Atemtherapeutin / -pädagogin in der
Atemwerkstatt Bonn bei G. Pieper
2006 erfolgreiche Abschlußprüfung
2009 Eröffnung der eigenen Praxis in
Rösrath
2011 Mitglied in *ATEM-Der
Berufsverband e.V.*
2016 Eröffnung der Praxis in Bonn

Seminare:

2005 Der erfahrbare Atem® bei Prof.
Ilse Middendorf
2009 Achtsamkeit als Heilweise bei
Seymour Carter
2010 Traumaarbeit in der Atemtherapie
bei Christina Hopfner
2011 Burnout bei Ch. Großheim
2016 Atemmassage bei H. Segatz

Praxis für Atemtherapie Sabine Materlik

pur natur! Gesundheits-Zentrum
Mechenstraße 57
53129 Bonn

Termine und Kursangebote nach Vereinbarung unter:

0151 - 5356 1807
info@atem-materlik.com
www.atem-materlik.com



Scannen, um unsere Website
anzusehen!

Lebe in Balance

*Sabine Materlik
Atemtherapeutin
/ -pädagogin AFA®*

Was ist Atemtherapie?

Der Ursprung der Atemarbeit führt uns zurück bis zu den Anfängen in der chinesischen Medizin.

Die Arbeit mit dem Atem in der heutigen Zeit gehört zu den alternativen Behandlungsarten und findet sich in der komplementären Medizin wieder.

Wir betrachten den Mensch als Ganzes und dem Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist.

Ziel ist es, sich selber in seinem Körper zu spüren und zu erfahren.

Die Atemkraft, die so entsteht, findet in den unterschiedlichsten Lebenssituationen ihre Anwendung, unter anderem bei:

Atemstörungen wie Asthma, chronische Bronchitis, etc.

Funktionelle Störungen des Verdauungs-, Herz-Kreislaufsystems, Schlafstörungen, etc.

Haltungsfehler

Psychosomatische Störungen

Vegetativen Dysregulationen

Wegbegleiter natürlicher Lebensprozesse

wie Schwangerschaft, Krankheit, Lebenskrisen und Sterben.

Spannungszustände / Stresssymptome wie Erschöpfung, Migräne, Tinnitus, Ängste, Depressionen, Burnout.

Ausserdem fördert sie auch das **Wohlbefinden** und ist ein Weg der **Selbsterfahrung** und der **persönlichen Entfaltung**.

Einzelbehandlung

In der Einzelbehandlung der Atemarbeit beschäftigt man sich mit jeder Person ganz individuell, ganz nach dem persönlichen Befinden und Bedürfniss im

"Hier und Jetzt"

Beginnend mit einem Gespräch am Anfang jeder Behandlung - über das was "Ist" - wird die Behandlung auf der Liege fortgesetzt. Auch Übungen in der Bewegung sind möglich. Am Ende steht ein abschließendes Gespräch, welches die Erfahrung einsammelt.

Der Mensch in seiner Individualität steht im Mittelpunkt.



Gruppenarbeit

Mit Hilfe von einfachen Bewegungen, die aus dem Atem entstehen, gehen wir in den Kontakt mit unserem Körpergefühl.

Der Atem gibt uns Kraft und Stabilität.

Wir spüren uns selbst in der Bewegung und Berührung.

In der Partnerarbeit kommen wir in Kontakt mit unserem Gegenüber.

Der Austausch in der Gruppe gibt uns die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit anderen Teilnehmern zu teilen.

AtemMassage

Sie wurde in den 20er Jahren von dem Arzt Dr. Ludwig Johannes Schmitt entwickelt und dient der Förderung und Unterstützung des freien Atemflusses.

Massagegriffe setzen da an, wo sich Probleme des Menschen im Körper abzeichnen.

Im Unterschied zur Atembehandlung findet die Atemmassage direkt auf der Haut statt.

Sie arbeitet an der Verbesserung der Elastizität und Spannkraft des Menschen. Bindegewebige

Verdickungen und Verklebungen können gelöst werden, der Atem kann wieder freierfließen und mit dieser Freiheit ein neues

Lebensgefühl unterstützen.