



Die Pädagogin hilft, den entsprechenden Atemraum zu entdecken.

Atem

...der Spiegel
unserer Befindlichkeit

Seit tausenden von Jahren dient der Atem als Grundlage zur Gesunderhaltung, Bewusstseinsbildung und persönlichen Entwicklung. Bereits den Ägyptern, Griechen und östlichen Kulturen in China und Indien waren die Zusammenhänge von Atem und der Einheit von Körper-Geist-Seele bekannt.

Der Atem ist es bis heute wert, gepflegt und wahrgenommen zu werden, denn er ist das Geheimnis von Gelassenheit, Vitalität, Mut und Lebenskraft.

„Die Qualität des Atems bestimmt die Qualität des Lebens.“
Paracelsus

Ein kontaktfreudiger, lebhafter Mensch atmet anders als jemand, der sich zurücknimmt. Ein Mensch voller Freude atmet und spricht anders als eine ängstliche Person. Bei einem Menschen mit schlaf-

fer oder verspannter Körperhaltung verändert sich sowohl das Atemmuster als auch die Stimme und Stimmung. Wir atmen durchschnittlich 24.000 Mal pro Tag. Mal schneller, mal langsamer – je nachdem was wir tun, denken und fühlen, denn der Atem reagiert 100%-ig auf jede Situation, die uns innerlich und äußerlich bewegt, wie emotionale Belastung, körperliche Anstrengung oder geistige Herausforderung.

Drei Wege, sich mit Atem zu befassen

- Den autonomen Atem im Unbewussten lassen und darauf vertrauen, dass über das Atemzentrum im Gehirn jederzeit die Sauerstoffversorgung des Körpers geregelt wird, auch wenn wir schlafen.
- Den Atem willentlich steuern, wie dies bei Atemtechniken (Yoga, Autogenes Training, Qigong und beim Sprechen und Singen) geschieht. Die Atmung wird für eine bestimmte Zeit beeinflusst, d. h. gezielt verändert. Ist die Übung vorbei, ist der Atemvorgang wieder autonom und der Mensch atmet



Zertifizierte Naturkosmetik Dermatologisch getestet („SEHR GUT“)

inkarna®
mit der Seele der Pflanzen

CHAMOMILLA
Kamillenöl Lotion

CHAMOMILLA
Kamillenöl Lotion

CHAMOMILLA
Kamillenöl Creme
Kamillenöl Lotion

Die reine – tiefblaue – Seele der Kamille, destilliert aus frischen Blüten unseres eigenen Anbaus, eingebettet in hochwertige Pflanzenöle. Zur Pflege trockener, empfindlicher, strapazierter und zu Entzündungen neigender Haut.

Regionale Verkaufsstellen finden Sie unter www.inkarna.de im Shopfinder.

- wieder wie es ihm und der jeweiligen Situation entspricht.
- Den unbewussten Vorgang des Atmens ins Bewusstsein heben und damit den Zusammenhang von Körper (Verspannungen, Stress), Gedanken (negativen und positiven) und Lebenseinstellung erfahrbar zu machen. „Selbst“-bewusst erfahren, dass Atem Ausdruck von Persönlichkeit und Lebenshaltung ist.

Atempädagogik ist eine differenzierte Arbeit der ganzheitlichen Selbsterfahrung. Dies ermöglicht es uns, natürliche Entspannung, Balance der Körperfunktionen und Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu erfahren. Bei dieser Methode steht nicht das Erlernen von kurzfristigen Atemtechniken oder – *das Funktionieren müssen* im Vordergrund, sondern die körperlichen Reaktionen auf gezielte Bewegung, Dehnung, Berührung, Druckpunkte und Tönen.

Feine, höchst effiziente Angebote können den Atem so aus einschränkenden Bahnen befreien, die etwa durch Stress, Trauma, Ängste, Rückenproblemen und unserer Haltung gegenüber dem Leben entstanden sind. Darf der Atem frei, ohne willentliche Steuerung fließen, fühlt man sich wacher, aktiver, belastbarer, fröhlicher, gelassener, authentischer und vor allem – man fühlt sich Zuhause im eigenen Körper.



- Einzelkunden Seminare
- Weiterbildung Atemtrainer/-in
Ab April 2017 in Bayreuth

☎ 09227-9463369
Gabriele L. Rinner
www.atemreich.com
✉ rinner@atemreich.com



Bei uns wird aus Wohnen wohlfühlen.

- Selbstbestimmtes Leben in Sicherheit in 1-3-Zimmer-Appartements
- Täglich drei Mittagmenüs zur Auswahl
- Kompetenter & individueller Service
- Vielfältige Angebote für die aktive und kreative Freizeitgestaltung
- Hauseigener ambulanter Pflegedienst

Unser GDA Hotel

Komfortable Zimmer und ein breites Serviceangebot sorgen für erholsamen Urlaub und Entspannung.

GDA Wohnstift Neustadt/Weinstraße
Haardter Straße 6 · 67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon 06321 37-2800 · www.gda.de



Raum für Persönlichkeit



„Atmen ist nicht das Einziehen und Ausströmen von Luft, sondern eine Grundbewegung des Lebens.“

Karlfried Graf Dürckheim

Um den eigenen Atem, der so einmalig ist wie die Handschrift, erfahrbar zu machen, sind bestimmte Bedingungen notwendig. Ein/-e Atemtrainer/-in schult:

- Differenzierte Körperwahrnehmung
- Atemempfindungsfähigkeit
- Wohlspannung der Muskulatur
- Durchlässigkeit der Gelenke
- gute Haltung und Bodenkontakt
- Erkennen und Benennen von Bedürfnissen

Atempädagogik vermittelt Bewusstsein für das persönliche Atemmuster (Atemrhythmus, Atemtiefe, Atemqualität) und auch dafür, wie viel Raum der Atem im Körper hat bzw. wie viel Raum wir uns selbst im Leben geben.

Atemräume entdecken

Verglichen mit einem Baum – von den Wurzeln, über den Stamm bis zur Krone – lassen sich die drei Atemräume des Körpers einteilen. Jeder Atemraum steht dabei für spezielle Qualitäten und Ressourcen. Bewegungs-, Spür- und Atemübungen für den

- unteren Raum (Bereich Füße, Beine, Becken) fördern Bewegungsfreude, Vitalität, Mut, Temperament und Lebenslust.
- mittleren Atemraum (unsere Leibmitte) wirken zentrierend. Geben Sicherheit, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Balance und tiefe innere Ruhe. Mitte entsteht.
- oberen Atemraum (mit Hände, Arme, Schultern, Kopf) entfalten Kreativität und Sinne. Unterstützen Leichtigkeit, Klarheit, Stimme, Kommunikations- und Kontaktbereitschaft.

Um den Atem empfinden zu können, braucht es eine bestimmte innere Haltung, die geprägt ist von Achtsamkeit und Hingabe an das aktuelle Atemgeschehen. Wir nennen dies: Sammlung. Kein denken müssen, kein aufpassen müssen, kein gut machen wollen, sondern ein „so ist es und so bin ich“. Beobachten ohne jegliche Bewertung.

„Ich lasse meinen Atem kommen, ich lasse meinen Atem gehen, und warte bis er ganz von selbst wiederkommt“

Ilse Middendorf

Gabriele L. Rinner
Akademische Atempädagogin,
Atemtherapeutin mit AFA® Diplom,
Medau Gymnastiklehrerin
Psychologische Beraterin



Sammeln Sie Erfahrungen!

Schließen Sie im aufrechten Sitz die Augen, die Fußsohlen im Bodenkontakt und machen Sie sich bewusst, wie Sie im Moment atmen. Im Anschluss nachspüren und gewonnene Erfahrungen einsammeln.

1. Übung, um Atembewegung wahrzunehmen: „Hand auflegen“
Legen Sie eine Hand deutlich spürbar auf den Bauch und später an eine andere Körperstelle. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dem was Sie tun und nehmen Sie wahr, ob der Atem folgt und unter der Hand Atembewegung (Nachgeben der Körperwand) spürbar wird.
2. Übung, um das Zwerchfell zum Schwingen zu bringen:
„Lieblingsduft“.
Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Lieblingsduft (Lieblingsblume, guten Wein oder Parfüm) durch die Nase einatmen. Halten Sie die Hand vors Gesicht und hauchen beim Ausatmen die Handinnenfläche an. Wiederholen Sie 4-6 Mal.
3. Übung, um einen vollen Atemzug genießen zu können: „Gähnen“
Massieren Sie sich die Kiefergelenke und öffnen Sie locker Mund und Rachen immer weiter. Erlauben Sie sich ein herzhaftes, erfrischendes Gähnen!



Haben Sie Fragen zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich wirksam.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

**STAA TL
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH**
Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de