

Atem und Körperarbeit

Mag. Sabine Oswald

Die Atmung nimmt eine Sonderstellung unter den sonst willentlich kaum beeinflussbaren Körpervorgängen ein: Einerseits läuft sie unbewusst und automatisch ab, andererseits ist sie bewusst und willentlich beeinflussbar. Sie ist damit der Schlüssel zum vegetativen Nervensystem und seinen Störungen. Über die Atmung kommunizieren wir miteinander, speziell dann, wenn Worte nicht mehr möglich sind oder den Menschen nicht mehr erreichen.

Sie können über die Atmung Einfluss auf das seelische Befinden nehmen. Speziell bei Angst, Wut und Unruhe können Sie über Atemübungen oder Atembehandlungen an verschiedenen Körperzonen für Entspannung sorgen.

In diesem Seminar werden einfache Körper- und Atemübungen gezeigt und erfahren. Bitte bringen Sie Decken und bequeme Kleidung mit.