

Marktnews

ANZEIGER INTERLAKEN Bericht vom Donnerstag, 12. September 2024

Befreiter atmen

Seit 1998 praktiziert Monika Dobler in Interlaken Atemtherapie nach der Lehre von Professorin Ilse Middendorf. Die Therapien verhelfen zu einem befreiten Atmen und damit zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Atemtherapie ist eine ganzheitliche, ressourcenorientierte Therapiemethode. Auf die oft gehörte Aussage «Ich atme falsch» entgegnet Atemtherapeutin Monika Dobler: «Der Atem sollte der Situation entsprechen, dann ist er immer richtig. Der Atem steht in einer wechselseitigen Beziehung zu körperlichen und seelischen Regungen.» Einerseits wirke sich der Atem auf Gedanken, Gefühle und Körper aus, andererseits beeinflussten diese den Atem. «Diese gegenseitige Kopplung kann genutzt werden, um belastende Empfindungen durch den Atem zu lindern. Gelingt es, das Atmen zu verbessern, so resultiert erfahrungsgemäss ein gesteigertes Wohlbefinden.»

Mit Hilfe einfacher Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in liegender, sitzender und stehender Position erlernt man schrittweise, den Atem und den Körper besser wahrzunehmen, um die Gesundheit und die Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken. Durch einen zugelassenen Atem können unter anderem folgende Beschwerden gelindert werden: Atemnot, ausgeprägter Husten und Atembeschwerden, Kurzatmigkeit und oberflächliche Atmung, belastendes Druckgefühl im Brustkorb, starke Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Stress und Nervosität, Ängste und Panikattacken.



Bild: zvg

Weitere hilfreiche Informationen sind auf der Webseite von Monika Dobler zu finden, die auch direkt und unverbindlich Auskunft gibt. Am Freitag, 20. September, bietet Monika Dobler in der Stedtli Apotheke und Drogerie in Unterseen eine kostenlose Schnupperbehandlung an.

Atemtherapie Interlaken,
Marktgasse 13, 3800 Interlaken,
Telefon 079 777 89 23,
info@atemtherapie-interlaken.ch,
www.atemtherapie-interlaken.ch