

# ATEM - THERAPIE

## ATEM IST LEBEN

### EINZELSITZUNG

Kaum ein Mensch unseres Kulturraumes schöpft die volle Kapazität seines Atems aus! Dabei ist der Atem **Mittler zwischen Innen & Außen**, Träger von Klang & Sprache, Spiegel unserer emotionalen Verfassung und **"Kraftwerk" unserer Vitalenergie**.

Unsere im Laufe der Erziehung & Sozialisation gewonnenen Erfahrungen kreieren selbst beschränkende **Wahrnehmungs- & Handlungsmuster, die bis in unsere körperliche Erscheinung & Befindlichkeit, und sogar bis in unsere Atemmuster ihren Ausdruck finden**. Ursprünglich **lebendige und kreative Anteile unseres Wesens verschließen sich**, nehmen sich aus dem Leben aus und beeinflussen die Tiefe, das Volumen, die Kontinuität und Flexibilität unseres Atems.

**Tiefes Atmen bedeutet Zu- & Loslassen lernen** und öffnet uns für neue Erfahrungen - auch auf die Gefahr hin, auf eine neue Weise verletzlich, weil „berührbar“ zu sein.

Über die reine **Atem-Betrachtung** hinaus widmen wir uns der natürlichen **Modulation des Atems** und nutzen unterschiedliche Formen der **Atemlenkung** (*pranayama*) zur **Unterstützung physiologischer Funktionen** und **seelischer Ausgeglichenheit**.

Meine langjährige Erfahrung mit den **Atemtechniken des Yoga** kombiniert mit Übungen aus der **(therapeutische) Gesangsarbeit & Stimmentwicklung** laden Sie ein, **über den Atem "frei" zu werden** und sich **sinn- und freudvoll mit dem Leben zu verbinden**.

### TERMINE

- ❖ nach Vereinbarung

Ihre Investition beträgt **30,- € für 30 Minuten** individuelles Coaching.

## KONTAKT



**TIARA**

praxis für naturheilkunde  
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41

45481 Mülheim

Tel. 02 08/37 10 29

Handy 0163/98 239 15

[info@tiara-naturheilkunde.de](mailto:info@tiara-naturheilkunde.de)

[www.tiara-naturheilkunde.de](http://www.tiara-naturheilkunde.de)