



Atemtherapie

Ziele der Atemtherapie

- Verbesserung der Atmung
- Erlernen verschiedener Atem- und Entspannungstechniken
- Verbesserung der Körper- wahrnehmung für die Atmung
- Bewältigung von Stress- und Belastungssituationen

Anwendungsbereiche:

- Alle Formen der akuten oder chronischen Atemwegs-erkrankungen (z. B.: Asthma)
- Stress- und Entspannungstherapie

Unsere Atmung wird durch alles, was uns widerfährt, beeinflusst - sei es körperliche oder gefühlsmäßige Belastung oder Erkrankung der Atemwege sowie der Lunge. Geschulte Therapeuten leiten den Patienten mit verschiedenen Techniken an und entwickeln gemeinsam ein individuelles Heimprogramm.