

Mark Schaffner



KomplementärTherapeut HFP, Methode Atem

Fundierte Ausbildungen und über 30-jährige Erfahrung in Gesundheits- und Krankenpflege, Notfallmedizin, psychologischer Beratung, Atem- und Körpertherapien, NLP, systemische Arbeit und Familienstellen, Meditation und achtsamkeits-basierende Übungen, schamanische Trauma- und Ritualarbeit.

Mitglied Atemfachverband Schweiz

marccom@swissonline.ch

Telefon +41 79 454 88 03

Simone Schaffner



KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat, Methode Atem

dipl. Atem- und Körpertherapeutin, Atempädagogin nach Middendorf

Mitglied Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf

si.schaffner@swissonline.ch

Telefon +41 76 720 95 84

Registrierungen und Qualitätslabel bei allen Krankenkassen.

Für die Atemtherapie übernehmen die Zusatzversicherungen einen Teil der Kosten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



WILLKOMMEN

im blauen Haus Laufenburg



Wir bieten Unterstützung bei:

Atembeschwerden
Asthma, Hyperventilation
Panikattacken

Schlafstörungen, Ruhelosigkeit,
Ängste, Stress,
Erschöpfung, Burnout
Lebenskrisen

allgemeinen, körperlichen
Beschwerden
Kopf- und Rückenschmerzen

Herz- und Kreislaufbeschwerden
Magen-Darmstörungen
psychosomatischem Leiden

Schwangerschaft uvm.

Zentrum für Atemtherapien, Atempychologie und Coaching

Weiherweg 18, 5080 Laufenburg/CH

Telefon: 079 454 88 03

www.atem-inspiration.ch

ATMEN HEISST LEBEN

Atemtherapie ist viel mehr als Therapie

Wenn wir körperliche Schmerzen haben, krank sind, Stress im privaten und beruflichen Umfeld erleben, wenn wir uns Ängste und Sorgen machen - der Atem reagiert immer und unmittelbar. Wir halten den Atem an, atmen nur noch oberflächlich oder schneller als notwendig und das ohne es selber zu merken. Wir erleben dieses falsche Atmen als atemlos oder Enge in der Brust. Der Körper benötigt, um zu funktionieren und gesund zu bleiben, genügend Sauerstoffzufuhr und Abtransport von Kohlendioxid und weiteren Schlackenstoffen. Die Atmung ist zu einem massgeblichen Teil an diesem Austausch beteiligt. Ist dies nicht ausreichend und im natürlichen Ablauf gewährleistet, können Ängste sogar zunehmen, ein Asthma stärker werden, Muskelverspannungen und Schmerzen sich weiter ausbreiten. Dies wiederum verkleinert die natürliche Atemfähigkeit noch mehr und hat negative Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit.

Die Atemtherapie ist nicht nur auf den Körper alleine bezogen, sondern schliesst den ganzen Menschen mit ein. Dabei ist das übergeordnete Ziel, die Wiederherstellung eines gesunden, natürlichen Atemrhythmus und Atemflusses. Darüber hinaus macht sie den eigenen Atem bewusst und hilft auch im Alltag ein natürliches Atemverhalten zu entwickeln und zu integrieren.

Unsere Arbeitsweise

Zu Beginn jeder Sitzung findet ein persönliches Gespräch statt. Anschliessend wird die Behandlung in bequemer Kleidung, liegend, sitzend, stehend und/oder in Bewegung durchgeführt. Es werden ausgewählte, auf Sie abgestimmte, taktile Atembehandlungen und -berührungen eingesetzt, die auf Gelenke, Muskeln, Faszien und tiefes Bindegewebe einwirken. Dabei wird eine tiefe Entspannung und ein erweitertes Körperbewusstsein erreicht. Das wiederum hat eine weitreichende, positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Gezielte Atemübungen, Körperbewegungen und Achtsamkeitsübungen helfen, das neu Erlernte im Alltag zu festigen, die Atemräume weiter zu entfalten und den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern.

DER ATEM ALS KÖNIGSWEG

Unsere Ziele:

- Verbesserung der Atemqualität
- Unterstützung der Gesundheit
- Stärkung der Resilienz
- Stärkung des Immunsystems
- muskuläre Tiefenentspannung
- Balance des vegetativen Nervensystems
- Wohlspannung, schmerzfreier Zustand
- Erkennen von unbewussten Atem-Verhalten (z.B. bei Angst und Panik)
- fördern der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- bewusste Rückkehr zu einem natürlichen Atemfluss
- Erlernen hilfreicher Entspannungsmethoden
- Hilfestellung für die Umsetzung des Erlernen im Alltag

Je nach Verlauf, Fragestellung und Anliegen, kann die Therapie mit folgenden alternativen Methoden erweitert werden:

Buteyko-Atemschule bei Asthma und chron. Hyperventilation
Neurolinguistisches Programmieren NLP/Hypnotische Sprache
Systemische Aufstellungsarbeit (Lösung zum eigenständigen Atem)
Verbundenes Atmen (ähnlich wie holotropes Atmen, Rebirthing)
Methoden aus Achtsamkeit, Meditation, MBSR und Yoga
Atemunterstützende Rücken- und Teil-Massagen

Der Atem als "Königsweg" ist in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit und bei den therapeutischen Massnahmen fast vergessen geraten. Dabei ist er der älteste und wichtigste Weg der Achtsamkeit und Zugang zur inneren Kraft. Mit dem Atem ist es möglich, sich neu zu entdecken, bewusster zu leben und die Wahrnehmung für alle Lebenslagen zu erweitern.

Mark Schaffner