

## Einzel-sitzung / Atembehandlung

Die Klientin/derKlient liegt bekleidet auf der Liege. Mit massierenden Griffen im oder – wo angezeigt – ausserhalb des Atemrhythmus, mit Dehnungen, Druck auf bestimmte Punkte etc. wird der Körper für die Atembewegung durchlässig gemacht. Mittels spezieller Behandlungsgriffe und Bewegungsübungen wird das Atemgeschehen stimuliert und Ateмерfahrung ermöglicht. Es geht zunächst um das Erarbeiten von Empfindungs- und Spürfähigkeiten, um das Hinführen der Person zu Sammlung, Hingabe und innerer Achtsamkeit sowie natürlich um das Zulassen und Bewusstwerden des Atemgeschehens. Die Arbeitsweise wird individuell gestaltet und orientiert sich an der Befindlichkeit und am Atemrhythmus jedes einzelnen.

Atemzentrum Monika Hödl  
Geschäftshaus Harmonie  
Oberlandstrasse 12  
8712 Stäfa

044 926 86 56  
[info@atemzentrum.ch](mailto:info@atemzentrum.ch)  
[www.atemzentrum.ch](http://www.atemzentrum.ch)