



«Wenn wir das grosse Geschenk Atem annehmen, ihn pflegen und kreativ damit umgehen, kann er eine unerschöpfliche Energiequelle sein.»

Ihre Lisbeth Bloch-Binz

Atem ist Leben.

Atem-Therapie

Krankenkasse

Atem-Therapie ist – mit Zusatz-Versicherung – von den meisten Krankenkassen anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

Alles was lebt, atmet.

Warum sollten wir die Leichtigkeit und die Lebenskraft des Atems nicht für uns nutzen? Wir können den Sinn unseres Lebens besser erahnen, die innere Ruhe wieder finden. Die Seele bekommt Raum.

Ich begleite Sie dabei

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und freue mich auf Ihre Anmeldung.

Termine nach telefonischer Vereinbarung.



Atem ist Leben.

Alles was lebt, atmet.

Wir sind uns der enormen Kraft des Atmens gar nicht mehr bewusst.

Wenn ich Angst habe, ist mein Atem flach. Bei Schmerzen halte ich den Atem an. Beim Sport geht mein Atem schnell. Der Atem-Rhythmus ist bei jedem Menschen einzigartig. Oberflächliches Atmen verschlechtert die Sauerstoff-Versorgung. Auf Dauer leidet darunter der ganze Organismus.



Lisbeth Bloch-Binz

Dipl. Atemtherapeutin
Pädagogin SBAM

Oeltrottenstrasse 41
4812 Mühlethal

Telefon: +41 62 751 07 45
Mobile: +41 79 481 44 51
E-Mail: lisbeth.bloch@bluewin.ch

Besuchen Sie mich online:
www.atem-bewegt.ch

Atem ist Leben.



Behandlung & Ziele

Die Behandlung hilft bei Atembeschwerden, bei Spannungs- und Erschöpfungszuständen, Burnout, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen und ist eine wichtige Stütze beim sportlichen Training.

Ganzheitliche Atem-Therapie wendet sich an Männer, Frauen und Kinder jeden Alters. Sie ermöglicht es, körperliche und seelische Blockaden zu lösen.

Der ganze Körper – Wirbelsäule, Schultern, Becken, die Extremitäten – ist am Atemvorgang beteiligt. Das Zwerchfell bewegt bei jedem Atemzug Magen, Darm, Leber, Milz, Nieren, Herz und Lunge.

- **Wiederentdecken und Bewusstmachen des eigenen ursprünglichen, lebendigen Atmens...**
- **Ausgeglichener Atem-Rhythmus...**
- **Ausbreiten der Atembewegung im ganzen Körper...**
- **Belebung der Organe...**

... das sind die Ziele der Atem-Therapie!

Therapie-Angebote

Gruppenstunden

Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, wirksamen Haltungs-, Bewegungs- und Stimm- Übungen im Sitzen oder Liegen beim Stehen oder Gehen belebt. Am besten tragen Sie deshalb bequeme Alltagskleidung und Socken. Der Atem-Rhythmus wird ausgeglichen, Ihre Atemkraft gestärkt.

Einzelbehandlungen

Bei den Einzel-Behandlungen kann ich vertieft auf Ihre individuelle Situation eingehen. Während der Atembehandlung liegen Sie bekleidet auf einer bequemen Liege. Ich unterstütze Ihre Atem-Bewegung mit den Händen durch einfache Massage-Griffe. So wird Ihre Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Atemfähigkeit stimuliert. Der Atemfluss wird gefördert. Körpergeden werden bewusster.

Buteyko-Atemtechnik

Die Buteyko-Methode ist eine Atemtechnik, die auf natürliche Weise bei Asthma, akuter und chronischer Hyperventilation und anderen Atemproblemen gute Erfolge erzielen kann. Gerne biete ich Ihnen das Erlernen der Buteyko-Methode in Einzelsitzungen an.