

Der Verein Atem-Weg

Der Atem-Weg wurde initiiert durch den gleichnamigen Verein, welcher sich zum Ziel gesetzt hat, mit einem für die ganze Bevölkerung offenen Pfad auf spielerische und natürliche Art den Atem als Kraft- und Energiequelle näherzubringen.

Der Verein steht natürlichen wie juristischen Personen offen – werden auch Sie Mitglied und tragen Sie so dazu bei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, zu pflegen und zu fördern. Als Mitglied des Vereins Atem-Weg kommen Sie in den Genuss von speziellen, auf die Atem-Route Bezug nehmenden kulturellen Anlässen und können im Rahmen von «Erlebnisse auf dem Atem-Weg» jeweils an einem durch Fachpersonen geführten Rundgang auf dem Atem-Weg teilnehmen. **Eine Mitgliedschaft ist jederzeit möglich über die Website www.atemweg.ch**



Pflege und Unterhalt

Damit das einmalige Projekt Atem-Weg für die Bevölkerung und die Nutzer im Speziellen jederzeit attraktiv und sicher ist, gewährleistet der Verein Atem-Weg den Unterhalt der Anlage.

Der Verein garantiert die Finanzierung dieses Unterhalts nachhaltig und sorgt dafür, dass durch regelmässige Kontrollen und Pflege der Geräte sowie der Beschilderung der Atem-Weg auch in Zukunft möglichst vielen Besuchern zu Energie und Inspiration verhelfen kann.

Spielerische Experimente

Auf der grossen, rund sieben Kilometer langen Route laden zehn Stationen mit kleinen, spielerischen Experimenten zum bewussten Atmen ein. Barfuss kann man ein speziell hergerichtetes Terrain erforschen, bei einem kurzen Aufstieg die Atemfrequenz spüren und den eigenen Rhythmus finden oder beim Balancieren den eigenen Atem beobachten. Die einfachen Aufgaben werden kurz auf Tafeln erklärt, der Weg ist gut ausgeschildert.

Wer nicht so weit gehen mag, kann eine kürzere Route wählen oder auch gezielt einzelne Wegpunkte angehen. Eine gepflegte Feuerstelle zum Abschluss des Lehrpfades bietet Gelegenheit zum Verweilen.



Herzlichen Dank

Ein grosses Dankeschön an alle unsere Sponsoren, Behörden, Vereine, Institutionen und Gönner, welche das Pionierprojekt Atem-Weg unterstützen.

Hauptsponsoren:



Sponsoren:



- Kanton Aargau, Dep. Bau, Verkehr und Umwelt
- sbam – Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf
- Aargauer Wanderwege
- Stadt Zofingen
- Gemeinde Safenwil
- Gemeinde Oftringen
- Gemeinde Uerkheim
- Förster der zuständigen Gemeinden
- Schützengesellschaft Safenwil
- Jagdgesellschaften: Safenwil-Berg, Aarburg-Oftringen-Rothrist
- Projektgruppe Atem-Weg
- Hirter & Tschanz AG, Safenwil

Kontakt

Mehr über den Atem-Weg können Sie über unsere Website www.atemweg.ch erfahren, dort können Sie uns auch für Anregungen und Mitteilungen kontaktieren – oder per Post:

Verein Atem-Weg
Oeltrottenstrasse 41 • 4812 Mühlethal
Telefon: 062 751 07 45 • E-Mail: info@atemweg.ch

Allen ein erfrischendes, belebendes Atem-Weg-Erlebnis.
Verein Atem-Weg

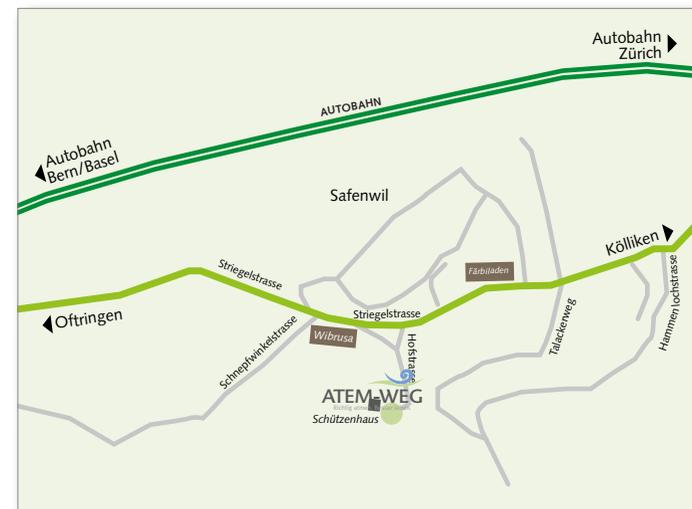


ATEM-WEG
Richtig atmen. Besser leben.

Atem heisst leben,
leben heisst atmen.



Anfahrt Atem-Weg



Mit der Bahn nach Safenwil (ab Bahnhof signalisiert):

Linie Olten–Zofingen / Zofingen–Lenzburg

Linie Zürich–Lenzburg / Lenzburg–Zofingen

Autobahn von Bern/Basel: Ausfahrt Zofingen/Oftringen

Von Oftringen her kommend, folgen Sie der Striegelstrasse und biegen ab Striegelhöhe nach ca. 200 Metern rechts in die Hofstrasse ein. Der Strasse folgen bis zum Schützenhaus.

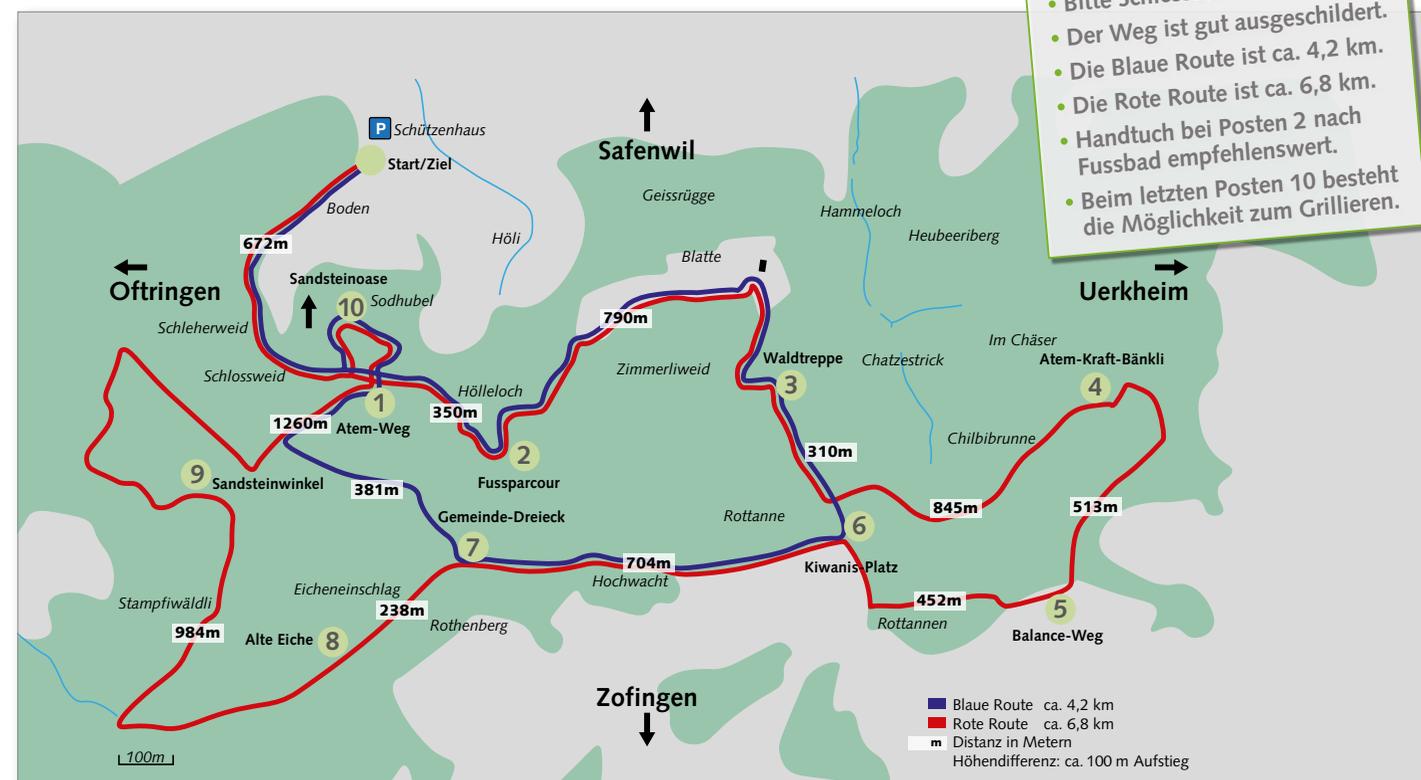
Autobahn von Zürich: Ausfahrt Aarau West/Kölliken

Von Kölliken her kommend ca. 200 Meter nach dem Färbiladen links abbiegen in die Hofstrasse. Der Strasse folgen bis zum Schützenhaus.



Gut zu wissen

- Beim Schützenhaus in Safenwil sind Parkplätze vorhanden.
- Bitte Schiesszeiten beachten.
- Der Weg ist gut ausgeschildert.
- Die Blaue Route ist ca. 4,2 km.
- Die Rote Route ist ca. 6,8 km.
- Handtuch bei Posten 2 nach Fussbad empfehlenswert.
- Beim letzten Posten 10 besteht die Möglichkeit zum Grillieren.



■ Blaue Route ca. 4,2 km
 ■ Rote Route ca. 6,8 km
 m Distanz in Metern
 Höhendifferenz: ca. 100 m Aufstieg

Führungen auf dem Atem-Weg

Der Atem-Weg ist für alle da. Aber auch speziell für Sie: Nutzen Sie die Möglichkeit, das Atem-Weg-Erlebnis mit Unterstützung von unseren Fachpersonen für Teambuilding, Events etc. nachhaltig wirken zu lassen. Aktuell bieten wir Ihnen

- Atem-Weg-Führungen für Gruppen oder Einzelpersonen durch Fachpersonen.
- Atem-Weg-Führungen mit verschiedenen Event-Angeboten – hier sind fast keine Grenzen gesetzt, wir beraten Sie sehr gerne.
- Workshop «Standortbestimmung meiner Führung» mit Management-Trainer, für Gruppen oder Einzelpersonen.

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.
 Anfragen unter info@atemweg.ch oder 062 751 07 45



Die Kraft des Atems erleben

Im Wald Energie schöpfen und sich inspirieren lassen, die Ruhe geniessen, zu sich selber finden: Der Atem-Weg macht auf sinnliche Art äussere und innere Lebensräume spürbar. Die Kombination aus Natur, Ruhe, Bewegung und Atem ergibt eine kraftspendende Symbiose.

Auf spielerische Art ermöglicht der Atem-Weg auf zwei unterschiedlich langen Routen durch das Waldgebiet der Gemeinden Oftringen, Safenwil, Uerkheim und Zofingen, sich bewusst zu erleben, mehr über das Atmen zu erfahren und mit einfachen Übungen die Atemkraft selber zu entdecken.

Ob man das bewusste Atmen erlernen möchte, sich aus gesundheitlichen Gründen intensiver mit dem Atmen auseinandersetzen muss – oder ganz einfach Freude an sinnvoller Aktivität in der Natur hat: Wer dem Atem-Weg folgt, wird dessen wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele unmittelbar spüren.



Die Initiantin

Vor einigen Jahren brachte eine veränderte Lebenssituation die Balance in meinem Leben ins Kippen. In dieser Phase verbrachte ich geraume Zeit in der Natur. Aus Spaziergängen wurde allmählich schnelles Gehen und schliesslich Joggen. Dabei lernte ich meinen Atem kennen und spüren. Mein Körper wurde beim Rennen kaum unterstützt, sondern vielmehr an gewisse Grenzen herangeführt.

Ich begann, mich bewusst mit meinem Atem zu beschäftigen, wodurch ich mich entschloss, die dreijährige Atemtherapie-Ausbildung nach Prof. Ilse Middendorf am Institut Yvonne Zehnder in Zürich zu absolvieren. Immer wenn ich während meiner Ausbildungszeit das Gefühl hatte, tief durchatmen zu müssen, zog es mich an dieselbe Stelle im Gebiet Rottannen im schönen Safenwiler Wald.

Leben bedeutet auch Bewegung und so liess mich der Gedanke nicht mehr los, einen Weg, der verschiedene Orte der Ruhe und des Atmens miteinander verbindet, zu schaffen. Somit war der Grundstein für den Atem-Weg gelegt.

Lisbeth Bloch-Binz, Mühlethal
 Diplomierte Atemtherapeutin / Pädagogin
www.atembewegt.ch