atkora
atem · körper · raum

Monika Emmenegger

ATKORA Raum für Körper- und Atemarbeit
Ochsengässli 9 - 5000 Aarau

079 515 60 52 - www.atkora.ch
monika.emmenegger@atkora.ch

# Bewegungs- und Atemarbeit

Ganzheitliche Bewegungsstunden und Einzelarbeit für Erwachsene

## Kraft im Atem entdecken

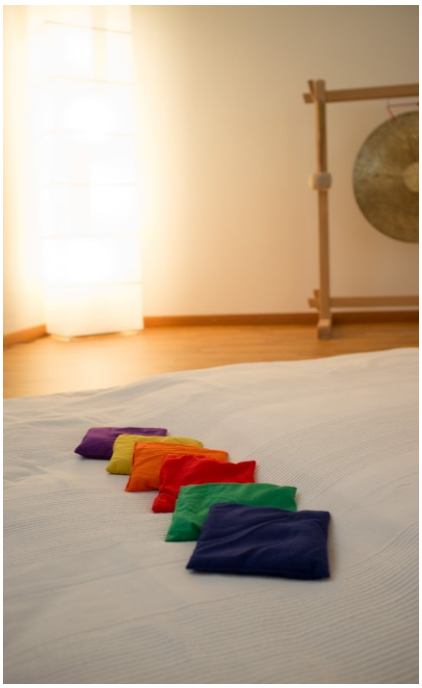
Körper- und Atemarbeit führt zur Stärkung des Wohlbefindens, zu mehr Lebensfreude und Lebensfülle und hilft in allen Lebensbereichen leistungsfähiger und belastbarer zu sein.
Unterschiedliche Behandlungselemente wie Bewegungsangebote im Liegen, Sitzen und Stehen, mit Elementen aus Spiraldynamik, Pilates und Yoga, Atem-, Stimm- und Haltungsübungen sowie Atemmeditationen sind die Arbeitsinstrumente, die in den Bewegungsstunden zur Verfügung stehen. In der Einzelarbeit ergänzen Atem- und Meridianbehandlungen, Gesundheitsmassagen, Fussreflexzonenmassagen und lösungsorientierte Gespräche das Angebot.

Körper- und Atemarbeit hilft Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Durch die Sensibilisierung der Wahrnehmung lässt sich Ungeformtes bilden, Vernachlässigtes fördern, Schwaches kräftigen, Verfestigtes lösen, Starres wandeln, Verformtes richten, Gehemmtes und Gestautes in Fluss bringen und somit ein harmonisches Zusammenspiel der Kräfte fördern.

Die Erfahrungen aus der Einzelarbeit und den Bewegungsstunden ermöglichen eine Veränderung von Verhaltensmustern und unterstützen die Persönlichkeitsentwicklung.

## Anwendungsbereiche

- Haltungs- und Rückenprobleme, Muskelverspannungen, chronische Schmerzen
- Atembeschwerden, Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erschöpfungszustände, Depressive Verstimmungen
- Gesunder Umgang mit Stress
- Angst und Panikattacken
- Unterstützung und Erhaltung der Beweglichkeit im Alter
- Wahrnehmung der körperlichen und seelischen Möglichkeiten und Grenzen
- Achtsamkeit entwickeln
- Steigerung des Wohlbefindens und des inneren Gleichgewichts
- Oder einfach weil Sie sich etwas Gutes tun möchten



### Leitung

Monika Emmenegger
Bewegungspädagogin ORB Medau/Bern, Körper- und Atemtherapeutin LIKA, Ausbilderin FA, Kindergärtnerin, Pilates Instruktorin, Praktizierende der Spiraldynamik

Weitere Auskünfte und Termine für Kleingruppen- und Einzelstunden auf Anfrage.