

# ATEM - THERAPIE

## ATEM IST LEBEN

### EINZEL-COACHING

Kaum ein Mensch unseres Kulturraumes schöpft die volle Kapazität seines Atems aus! Dabei ist der Atem **Mittler zwischen Innen und Außen**, Träger von Klang und Sprache, Spiegel unserer emotionalen Verfassung und **"Kraftwerk" unserer Vitalenergie**.

Die im Laufe Deiner Sozialisation gewonnenen Erfahrungen kreieren selbst beschränkende **Wahrnehmungs- und Handlungsmuster**, die in Deiner Erscheinung, Befindlichkeit und bis in Deine Atemmuster Ausdruck finden.

Ursprünglich **lebendige und kreative Anteile Deines Wesens** schließen sich aus dem Leben aus und beeinflussen Tiefe, Volumen, Kontinuität und Flexibilität Deines Atems.

**Tiefes Atmen bedeutet Zu- & Loslassen lernen** und öffnet uns für neue Erfahrungen.

Über die reine **Atembetrachtung** hinaus widmen wir uns der natürlichen **Modulation des Atems** und nutzen unterschiedliche Formen der **Atemlenkung** (*pranayama*) zur **Unterstützung physiologischer Funktionen** und **seelischer Ausgeglichenheit**.

Meine langjährige Erfahrung mit den **Atemtechniken des Yoga** kombiniert mit Übungen aus der **(therapeutische) Gesangsarbeit & Stimmentwicklung** laden Sie ein, **über den Atem "frei" zu werden** und **sich sinn- und freudvoll mit dem Leben zu verbinden**.

### TERMIN

❖ auf Anfrage

Deine Investition beträgt **40,- €** (30 Min. / auch per Videokonferenz).  
Vereinbare Deinen persönlichen Termin.

## KONTAKT



**TIARA**

praxis für naturheilkunde  
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41

45481 Mülheim

Handy 0163 9823915

[info@tiara-naturheilkunde.de](mailto:info@tiara-naturheilkunde.de)

[www.tiara-naturheilkunde.de](http://www.tiara-naturheilkunde.de)