

Atmen Sie sich gesund

Wir atmen ein Leben lang – selbstverständlich – und meistens tun wir das unbewusst, und ohne unsere Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Eine optimale Atmung jedoch, ist der Schlüssel für körperliches und seelisches Wohlbefinden und kann alle möglichen Krankheiten sowohl heilen als auch vorbeugen.

Methode Klara Wolf

Klara Wolf (1909 - 2006) aus Brugg entwickelte die „Integrale Atem- und Bewegungsarbeit“ in lebenslanger Forschung und baute so eine Methode auf, die Atmung zu verbessern und durch rhythmische Bewegung den zusätzlich gewonnenen Sauerstoff in alle Körperregionen zu senden.

Eine federleichte und hocheffiziente Bewegungskunst

Die pädagogisch-therapeutisch ausgerichtete Gruppengymnastik zielt darauf hin die Atmung zu optimieren und rhythmisch den so reichlich gewonnenen Sauerstoff in alle Organsysteme des Körpers zu schicken. Dies führt zu einer bewussteren, hocheffizienten Atmung und zu einer ausgewogenen Koordination von Atmung und Bewegung. Der Stoffwechsel und das Hormonsystem können aktiviert oder beruhigt werden. Die Gelenke werden beweglicher und die Muskeln arbeiten geschmeidiger, gelassener und doch kräftiger. Nach längerem Training wird die Empfindungs-, Denk- und Erlebnisfähigkeit verfeinert und die Integration von Veränderungsprozessen im Alltag gefördert.



Kurse auch in unserer Region

Wenn Sie ihre Gesundheit stärken wollen, können Sie diese Methode so wohl in Gruppenkursen wie auch Einzelstunden mit Andrea Berthoud lernen. Andrea Berthoud unterrichtet in Wetzikon, Hinwil, Hadlikon und Oberengstringen.

Seit Abschluss der 4-jährigen Ausbildung in Integraler Atem- und Bewegungsschulung im Jahr 2006 sind ihre Gruppengymnastik-Stunden um eine Dimension reicher und die Übungen physiologisch erklärbar.

Vom täglichen oft zu hektischem Tun, werden Sie Ihren Körper bewusster erleben, umso mehr finden Sie sich wieder in Ihren eigenen persönlichen Lebensrhythmus ein.

Wer profitiert am meisten von der Therapie?

Wenn Sie beschwerdefrei sind und einfach Lust haben fit zu bleiben und vorzubeugen, sind Sie herzlich willkommen. Es profitieren nicht nur Menschen mit Atem-Erkrankungen, sondern auch solche mit Gelenk- oder Rückenschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung, mit Beschwerden der inneren Organe, des Stoffwechsels, Nervensystems und Hormonsystems – alle sind willkommen.

Atem- und Bewegungsfitness – Methode Klara Wolf – Kurse

Andrea Berthoud

Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin

Methode Klara Wolf

EMR anerkannt durch Zusatzversicherung

aerdna13@gmx.ch 079 229 09 11

Einzelstunde Fr. 50.-/30 min

Gruppenstunde 23.- /Lektion

Dienstag 8:30 – 9:30 Uhr

Kirchgemeindehaus Oberengstringen, Dorfstrasse 59

ATEM BEWEGT

