

Wenn Atmen nicht mehr selbstverständlich ist

Ein Angebot für Menschen nach einer COVID19-Erkrankung

Sind Sie durch die extreme Erfahrung einer künstlichen Beatmung gegangen oder kämpften Sie „nur“ aus eigenen Kräften gegen die Einschränkungen beim Atmen im Verlauf Ihrer Erkrankung?

Nach überstandener Krankheit scheint Vielen die Fähigkeit zum natürlichen Atmen verloren gegangen zu sein. Vielleicht kennen auch Sie das Phänomen der Schonatmung, ein Hecheln bei geöffnetem Mund, bei dem die Versorgung mit Sauerstoff nur den oberen Brustraum erreicht. Die Krankheit hat Sie erschöpft und Ihre Leistungsfähigkeit herabgesetzt. Vielleicht haben Sie Sorge, nie mehr ausreichend Luft zu bekommen.

Befinden Sie sich in dieser Situation und suchen eine geeignete Form der Nachsorge nach Ihrer COVID19-Erkrankung? Unser Arbeitskreis Atemtherapie-NRW bietet einen für Sie geeigneten Weg.

Die ganzheitliche Atemtherapie eröffnet Ihnen Möglichkeiten, wieder mehr Leichtigkeit im Atemgeschehen zu erfahren. Durch sanfte Dehnungen und Bewegungsübungen kommt der Atem wieder ins Fließen. Statt mit dem Atem zu ringen, entsteht allmählich ein vom Vertrauen in den eigenen Atem getragenes partnerschaftliches Verhältnis zu ihm. Die Atemtherapie fördert über die Erfahrung des Atems das Raumempfinden im Körper. Enge und Starrheit lösen sich, der Muskeltonus wird harmonisiert.

Die Atemeinzelbehandlungen und Übungsweisen sprechen den Menschen in seiner Gesamtheit von Körper, Seele und Geist an. Wir sprechen den Atem an, der sich von alleine zeigt und vermitteln keine vom Willen getragenen Atemtechniken. Hierdurch kann auch Unbewusstes erlebbar werden, Ängste sich lösen und eine Entwicklung zu einer Leib-Seele-Einheit entstehen. Mit wachsender Bewusstheit und Empfindungsfähigkeit für den Atem harmonisieren sich alle somatischen Abläufe. Es entwickeln sich innere Kraft und eine gelassene Grundhaltung.

Sie fühlen sich angesprochen? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf www.atemtherapie-nrw.de (*link*). Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten aus acht Städten in NRW bieten Ihnen wenn immer möglich ein auf Ihre Situation abgestimmtes Programm an. Sie räumen Ihnen auch einen Preisrabatt ein, um der aktuellen Lage gerecht zu werden und ihre Atemtherapie als Antwort auf die Pandemie bekannter zu machen.

Sie wollen mehr wissen? Dann lesen Sie den Artikel [GANZHEITLICHE ATEMTERAPIE BEI COVID-19. WICHTIG und WARUM!](#) oder das [Interview mit Herrn R.](#), der nach einer schweren Covid19-Erkrankung mit mehrwöchigem Klinikaufenthalt 20 Sitzungen bei einer Atemtherapeutin hatte.