

Der «Erfahrbare Atem»

Auf den ersten Blick scheint «Atmen» die natürlichste Sache der Welt zu sein – und doch sind sich viele Menschen der Bedeutung und Wirkung eines anpassungsfähigen Atems nicht bewusst.

Was es braucht, um sich dem Atem zu öffnen und diesen wahrzunehmen, ist einfach eine Portion Neugier, eine Prise Mut und etwas Offenheit. Ganz einfach sein, genießen, wahrnehmen, spüren und nichts müssen – nur dürfen. Dabei für sich Gutes tun und erleben wie dadurch der Körper und unsere Emotionen wieder ins Gleichgewicht kommen. So finden wir unsere innere Balance und die lang ersehnte Ruhe. Das Herz darf sich nähren, erfüllen und sich letztlich fühlbar be-



Myriam Engler ist diplomierte Atemtherapeutin-Atempädagogin sbam.

z.V.g.

freund öffnen. Gerne unterstützt Sie die diplomierte Atemtherapeutin-Atempädagogin sbam Myriam Engler mit gezielten und achtsamen Atem- und Bewegungsübungen und

freut sich auf Ihren Besuch im Atemraum, der Praxis für Atem und Bewegung, Platanen 29, 4600 Olten oder unter 062 212 62 03/ www.der-atemraum.ch. *pd*