



Andrée Vonarburg
Für Atem- & Atemtherapie-Interessierte

079 280 80 91
www.atembewegt-atembelebt.ch

Atemerfahrung & Atemtherapie für Jugendliche

Jugendliche kommen mit Themen wie:

- Identität
- Erwachsenwerden
- Schulisches Lernen
- Berufliches
- Privates
- Alltag

Ich biete mein Gegenüber, Erfahrung, Wissen und Intuition und biete Hilfe zur Selbsthilfe.

Jugendliche, die die Atemtherapie besuchen, bringen Interesse oder Freude oder Offenheit gegenüber Bewegung, Körperwahrnehmung, Präsenz oder Atem mit.

Wir nehmen **Empfinden** (Körperwahrnehmung) oder **Sammeln** (sich auf sich einlassen) als Hauptpfeiler. Von ihnen aus können alle weiteren Themen ins Blickfeld rücken.

Atmen kann je nach dem auch zum Hauptpfeiler werden, oder im Hintergrund wahrgenommen werden.

- Kann sich das Empfinden vertiefen und verfeinern, kann mehr Bewusstsein und Selbstbewusstsein entstehen.
- Wenn die Sammlungskraft, welche die Atemtherapie wirksam macht, einmal entdeckt ist, kann sie ausgebaut und vertieft werden. Sie wird zur Fähigkeit, die nicht mehr verloren geht (ein wenig vergleichbar mit Velofahrenlernen). Sie kann Türen öffnen und Selbsthilfe, Eigenständigkeit, Selbstverantwortung und Weiteres ermöglichen.

Falls Lernen oder rasche Verhaltensänderung als Thema mitgebracht wird, können auch willentliche Atemübungen und Lernstrategien vermittelt werden.

Die Atemtherapie kann mit Vielem kombiniert werden, eigene Ideen sind willkommen. Der Middendorf-Ansatz dient jeweils als Grundlage.

Mein biographischer Hintergrund ist u.a. geprägt aus langjähriger Berufserfahrung mit Jugendlichen mit verschiedensten Temperamenten, Fähigkeiten, Bedürfnissen und aus verschiedenen Kulturen.

Er ermöglicht mir herzlich, theoretisches und praktisches Wissen aus Pädagogik, (Entwicklungs)-Psychologie, Spracherwerb, Anatomie und Psychosomatik mit der ganzheitlichen Sicht der Atemlehre und dem Erfahrungswissen der Atempraxis zu verbinden.

Jugendlichen begegne ich auf Augenhöhe, offen und wohlwollend. Ich handle im Moment und reflektiere.

Atemtherapie wirkt ganzheitlich: was verändert sich? Ausprobieren bringt Antwort.