
GESUNDHEIT

Atem ist Leben

PR. Unser Atem und unsere Lebenssituation beeinflussen sich gegenseitig. Unbewusst wird der Atem durch unser Nervensystem gesteuert und reagiert sensibel auf unsere Gedanken, Gefühle und körperliche Befindlichkeit. Positive Erlebnisse unterstützen das Wohlbefinden. Negative Einwirkungen können Verspannungen und Atemstörungen hervorrufen, die zu körperlichen Beschwerden führen können. Atemtherapie hilft, die natürlichen Atembewegungen und -reaktionen wieder zu finden und zu fördern. Dadurch wird die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität verbessert sich. In der Gemein-

schaftspraxis Zeitraum bietet Sabine Recher Einzelsitzungen und Kurse an. Atembehandlungen auf dem Massage-tisch und achtsame Bewegungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen werden mit chinesischem Wissen der Meridianlehre verbunden. Das begleitende Gespräch hilft, die Erfahrungen in den Alltag zu übertragen. Am 4. Juni stellt sich die Gemeinschaftspraxis Zeitraum am Markt in Laufen vor. Kurzbehandlungen und weitere Angebote warten auf Sie.

Sabine Recher, dipl. Körper- und Atemtherapeutin,
Krankenkassen anerkannt, Enge Gasse 18, 4242
Laufen, 076 472 06 11, www.zeitraum-laufen.ch