

Bund Schweizerischer Atemlehrer

Integrale Atemschulung - Lehrweise Wolf

WER SIND WIR ?

Wir sind über hundert Atemlehrer, die vielerorts in der Schweiz und in Deutschland tätig sind. Unsere berufsbegleitende Ausbildung erstreckt sich über mindestens zweieinhalb Jahre. Sie wird von der Atemschule WOLF mit Sitz in Brugg vermittelt.

UNSER ZIEL

Unsere Atem- und Körperschulung ist auf die Gesundheitsvorsorge, -erhaltung und -wiederherstellung ausgerichtet. Wir setzen dort an, wo der Mensch in Folge von Hetze, Leistungsdruck und Belastung jeglicher Art, sein psychisches Gleichgewicht verlieren kann, oder bereits verloren hat und zudem durch Bewegungsmangel mit den verschiedensten organischen Beschwerden konfrontiert wird. Durch Atemschulung und ökonomisches Einteilen seiner Kräfte lernt der gehetzte Mensch seine nervlich-psychische Stabilität wieder aufzubauen. Sie lässt ihn den Stress verkraften und befreit von möglichen Abhängigkeiten wie Rauchen, Alkohol und Essgier.

UNSERE TÄTIGKEIT

In wöchentlichen Übungsstunden und einwöchigen Ferienkursen führen wir Interessenten aller Bevölkerungsschichten in die Technik des richtigen Atmens und in das bewusste Erleben des Atems ein. Mit gezielten Bewegungen in Verbindung mit rhythmischem Atmen verbessern und beeinflussen wir die Tätigkeit aller Organsysteme, damit diese ihre optimale Leistung erbringen können. Im Wechsel von Bewegung und Ruhe lassen wir der Erholung und Erneuerung Raum.

Lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen. Die Atemlehrerin oder der Atemlehrer in Ihrer Umgebung freut sich, Sie unverbindlich zu einer Lektion einzuladen.

Information: - zur weiteren Information steht Ihnen unsere Dokumentation mit der Anschriftenliste der Aktiv - Mitglieder des Atembundes zur Verfügung.
- das Buch "Integrale Atemschulung" von Klara Wolf, erschienen im Humata Verlag.

Bund Schweizerischer Atemlehrer - Schule Wolf

Im Einsatz für Sie

Bund Schweizerischer Atemlehrer - Schule Wolf

Im Einsatz für Sie

NIKOTIN

STRESS

Jede Woche 1 Stunde sinnvolle Atem- und Körperschulung

Jede Woche 1 Stunde sinnvolle Atem- und Körperschulung

- Entgiftung
- verbesserte Sauerstoff - Sättigung
- Konzentrationsvermögen
- Nervlich - psychisches Gleichgewicht

durch Lungenhygiene- und Organübungen
durch Optimieren der Atmung
durch rhythmisches Atmen
durch Entspannungs- und Stabilisierungsübungen - Eutonie

- Nervlich - psychisches Gleichgewicht
- Konzentration
- Gesunde Leistungssteigerung

durch Ausschöpfen der Erholungsphasen in Atmung und Bewegung
durch rhythmisches Atmen
durch vollen, aber ökonomischen Einsatz mit Rücksicht auf die Atem- und Kreislaufkapazität

Bund Schweiz. Atemlehrer
Ulrich Lang
Reuchenettestr. 3
2502 Biel Tel. 032/42 57 59

Schweiz. Atemschule WOLF
Wildenrain 20
5200 Brugg
Tel. 056/41 22 96

Bund Schweiz. Atemlehrer
Ulrich Lang
Reuchenettestr. 3
2502 Biel Tel. 032/42 57 59

Schweiz. Atemschule UGLF
Wildenrain 20
5200 Brugg
Tel. 056/41 22 96