



Informationen und Auskunft

Tagesklinik Sonnenbrugg
Bruggstrasse 12b
4153 Reinach
Tel.: +41 61 645 46 46

Anfahrt mit dem Öffentlichen Verkehr

Haltestelle Reinach Dorf:
Tram 11 / Bus 64
oder
Haltestelle Vogesenstrasse:
Tram 11 / Bus 62

Anfahrt mit dem Auto

Kostenlose Parkplätze stehen vor Ort
zur Verfügung.

Version: 4
22602
Freigabe am/von 10.01.2018/RL

Klinik Sonnenhalde

Ambulante Atemtherapie

Kurzinformation
für Patientinnen und Patienten

Was ist Atemtherapie

Atmen ist mehr als Luft holen. Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äusserlich bewegt, z.B. Anstrengung, Schmerz oder Freude. Was wir Denken, Fühlen und wie wir Handeln nimmt in jedem Atemzug sogleich Form an. Atmung wird z.B. „oberflächlich“, stockt oder rast davon. Unsere Körperspannung, Körperhaltung, auch die innere Haltung und die Gedanken werden davon beeinflusst und beeinflussen wiederum unsere Atmung im stetigen Wechselspiel. Atemtherapie bietet durch ihren ganzheitlichen Ansatz Zugang zu Körper, Geist und Seele. Die Beschäftigung mit dem Atem regt an, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, den Blick auf die Körperwahrnehmung zu richten, Neues zu entdecken und Selbstheilungskräfte zu stärken.

Atembehandlung/Einzelstunden

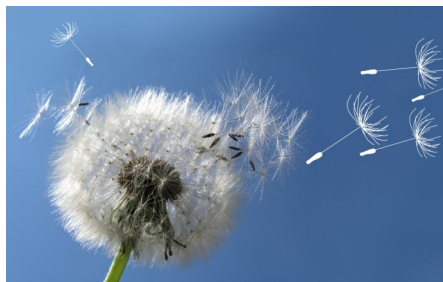
Das Beobachten der Atmung, des Körpers und des Befindens geschieht bei Übungen im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung. Auch im Liegen kann die Therapeutin durch einführende Berührungen ihrer Hände das Atemgeschehen begleiten, unterstützen und vertiefen. Die Atmung soll nicht willentlich geführt sein, sondern frei entstehen und sich entfalten dürfen. In kurzen Rückmeldungen werden Empfindungen, Veränderungen oder Gefühle besprochen und dienen zur Umsetzung des Erfahrenen in den Alltag.

Was kann erreicht werden?

- Verbesserte Eigenwahrnehmung
- Bewusster Umgang mit Stress
- Entspannung und Zentrierung
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Verminderung von Schmerzen
- Regulierung von vegetativen Beschwerden
- Förderung von mehr Gelassenheit und Vertrauen

Anwendungsbereiche

- Ängste
- Depressive Verstimmungen
- Erschöpfung, Stress, Burnout
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- psychosomatische Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Hyperventilation
- Stimm- und Sprechstörungen



Dauer der Behandlung und Anmeldung

In der Regel finden 9 Behandlungen à 60 Minuten statt.

In der ersten Stunde wird das aktuelle Anliegen besprochen und das weitere Vorgehen gemeinsam festgelegt.

Für die Anmeldung und Termine kontaktieren Sie bitte direkt:

[Gabrielle Räfle](#)

[Dipl. Atemtherapeutin](#)

[Mail: gabrielle.raefle@sonnenhalde.ch](mailto:gabrielle.raefle@sonnenhalde.ch)

Kosten und Abmeldung

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Hierzu ist jedoch eine ärztliche Überweisung erforderlich.

Im Verhinderungsfall bitten wir Sie, den Termin 24 Stunden im Voraus abzusagen. Ansonsten müssen wir Ihnen die Hälfte der Kosten der verpassten Therapiestunde verrechnen.