



Informationen und Auskunft

Klinik Sonnenhalde
Gänshaldenweg 28
4125 Riehen
Tel.: +41 61 645 46 46

Wo finden Sie die Atemtherapie

Die Atemtherapie befindet sich im Magnolienhaus im 1. Stock bei den Körpertherapien.

Anfahrt mit dem Öffentlichen Verkehr

Mit der S-Bahn S6 Richtung Zell im Wiesental bis Bahnhof Riehen oder mit Tram 2 bis Messeplatz, umsteigen in Tram 6 bis Riehen Dorf. Von dort zu Fuss via Schmiedgasse, geradeaus in den Schützenrainweg. Weiter geradeaus die Treppe hoch in den Chrischonaweg. Seitenzugang in den Klinikpark nehmen und links den Weg zum neuen Gebäude gehen. Der Eingang zum TASTA ist im Lindenhaus.

Oder mit Bus 45 ab Habermatten (umsteigen vom Tram 6) bis Haltestelle Moosrain.

Anfahrt mit dem Auto

Auf www.sonnenhalde.ch finden Sie eine genaue Wegbeschreibung.



Ambulante Atemtherapie

Kurzinformation
für Patientinnen und Patienten

Version: 5
22602
Freigabe am/von 21.06.2018/RL



Klinik Sonnenhalde AG - Psychiatrie und Psychotherapie - Gänshaldenweg 28 - CH-4125 Riehen
Telefon +41 61 645 46 46 - info@sonnenhalde.ch - www.sonnenhalde.ch

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

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.

Anmeldung

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.