



Waltraud Aigner

DSA, Atem- und Stimmpädagogin, Körpertherapeutin

(Personale Atem- Stimm- und Leibtherapie nach Karlfried G.Dürckheim)

Ganzheitliches Atemtraining - „Aufatmen am Arbeitsplatz“, Atempause im Beruf

Fortbildungen für pädagogische, therapeutische und helfende Berufe

Einzelstunden und Gruppen



Atem- und Stimmpädagogik, Körpertherapie

ist eine sanfte Form ganzheitlicher Atem-, Stimm- und Körperarbeit und orientiert sich an den persönlichen Stärken und Ressourcen des Menschen. Sie fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Persönlichkeitsentwicklung. Es ist ein Weg der Übung für persönliche Selbsterfahrung und Prävention, sowie atem- und körperorientiertes Training und Fortbildung für Stressabbau und Burnout Prophylaxe im beruflichen Alltag.

Die drei Säulen dieses Übungsweges:

Der Atem – ist die tragende Kraft des Lebens, Bewegung und Austausch

Die Stimme – ist Spiegel unseres Wesens und persönlicher Ausdruck

Der Körper – ist das Haus in dem wir wohnen



Atem und Stimme sind deutliche Barometer für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
In der Weise wie wir atmen, drückt sich unser Verhältnis zum Leben aus.

***Nehme ich mir Raum?**

***Darf ich innehalten und loslassen?**

In der personalen Stimmarbeit (personal aus dem lat. „personare“, hindurchklingen) ist das „Durchklingen des eigenen Wesens“ gemeint, das durchlässig sein für „das ganz Eigene“. Körper Räume sind Atemräume und Klangräume.

Der Körper gleicht einem Haus mit vielen Räumen, mit belebten und unbelebten Orten. In der Übung mit der Stimme, durch das Tönen von Buchstaben und Silben (Vokalen und Konsonanten) werden Körper Räume wie von Innen massiert und neu belebt. Der Ausatem wird zum Klang, der ganze Körper wird zum Instrument, das wir nur richtig zu stimmen brauchen.

Anliegen – persönliche Arbeitsweise

Seit 20 Jahren begleite ich Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die aus verschiedenen Gründen "atemlos" geworden sind.

Mein Angebot ist es, den Rahmen zu bieten um innezuhalten und aufzuatmen, um sich achtsam Zeit für sich selbst zu nehmen, die eigenen Atemgewohnheiten zu entdecken und Zusammenhänge zum Alltag zu erkennen. Die Atem-, Stimm- und Körperarbeit sehe ich als ganzheitliche Wegbegleitung, als einen Weg der Übung über den Atem, die Stimme, den Körper insbesondere zu lernen:

*Innehalten, Entspannen, Loslassen

*sich sammeln und die persönliche Balance finden

*Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln

*die Stimme kräftigen und persönliche Präsenz stärken

*neue Wege aus alten Gewohnheiten finden und Veränderung erlauben

*im freien Atemfluß wieder die tragende Kraft des Lebens spüren

- *achtsam mit sich und dem Körper umgehen
- *eine freundliche bis liebevolle Haltung zu sich selbst entwickeln
- *sich selbst als ganzem Menschen über Atem und Stimme mehr Raum geben

Wozu Inne-halten?

Unsere schnelllebige Zeit ist geprägt von materiellen Werten bis hin zur Übersättigung in äußeren Lebensbereichen, unsere Innenseite wird dadurch vernachlässigt. Oft werden wir gezwungen "inne-zuhalten", durch Krankheit, Verlust, Leistungsdruck oder Grenzsituationen, in denen wir auf uns selbst zurückgeworfen sind. Manchmal treibt uns auch die Sehnsucht nach Stille und innerer Einkehr.

Wir können es als Chance sehen, uns wieder unserem Innen zuzuwenden und „wahr“ zuzunehmen, welcher Schritt nun ansteht. Manchmal geht uns der Sinn allen Tuns in der Hektik des Alltags verloren und wir fragen: **was ist wirklich wesen-tlich?**

Ablauf der Sitzungen/Gruppen und Anwendung:

In einfachen Atem- und Stimmübungen (im Sitzen, Liegen, Stehen und in Bewegung) wird geübt, den Atem frei fließen zu lassen, auch der persönliche Ausdruck, die Stimme wird gestärkt. Bewusstes Atmen unterstützt Durchblutung und Herz- Kreislaufsystem und fördert die Achtsamkeit für den eigenen Körper und seine Signale. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet und leicht in den Alltag integrierbar.

Atembehandlung (auf einer Liege oder am Hocker) unterstützt durch wohltuende, atemanregende Griffe, sanfte Dehnungen und geführte Bewegungen die **Entspannung** und erlauben eine neue Körper- und Selbstwahrnehmung, persönliche Themen finden ihren Raum. Es entsteht eine **innere Neuordnung**, die auch im täglichen Leben wirksam wird.

Anwendungsgebiete:

- *Atem- und Stimmprobleme
- *Asthma, chron.Bronchitis, COPD
- *Stress-, Angst- und Erschöpfungszustände, Burnout
- *Bluthochdruck, Nervosität, Konzentrationsmangel
- *innere Unruhe, erhöhter Augendruck
- *psychosomatische Beschwerden
- *Verspannungen, Rücken- und Haltungprobleme
- *Schlafprobleme, Schulangst
- *Schwangerschaft
- *schwierige Lebensphasen
- *sich einfach etwas Gutes tun!

Kontakt:

tel. 0650 / 900 14 67

mail: praxis@atemstimme.com

web: www.atemstimme.com, www.praxis-schlosspurkersdorf.at

Praxis Wien: Seminarzentrum Bewusst Sein im FOKUS, 1070, Neubaugasse 44/2/12

Praxis NÖ: Praxisgemeinschaft Schloss Purkersdorf, 3002 Purkersdorf Hauptplatz 6