



ATEMBEGLEITUNG

*Ein Weg zu sich
Ein Weg durch die Krise
Ruhem im Sein*



Zur Person:



Ausbildungen in Atemtherapie nach Prof. Middendorf, Humanistischer Therapie (Gespräch und Gestalt), NLP, verschiedenen Massagetechniken (Pränatale Massage, Yoga-Massage u.a.), Meditation.

In Ausbildung zur Traumatherapeutin (Somatic Experiencing nach Peter Levine).

Ehrenamtliche Hospizhelferin.

Psychotherapeutische Praxis (HPG)
Atemtherapie, Gesprächstherapie
Maria Antonia Rappay
Tel. (089) 7450 0353
Wolfratshäuser Str. 28
81379 München-Obersendling (U3)
maria.rappay@atembegleitung.de
www.atem-ist-jetzt.de

Abrechnung mit privaten Krankenkassen möglich.

Was ist ATEMBEGLEITUNG?

In der bewussten Wahrnehmung entwickelt sich unser Atem zur **Kraftquelle, zum tragenden Boden** in Zeiten der Veränderung oder zum **Schlüssel zu einer größeren Verbindung zu uns selbst**.

Es geht hier nicht um eine bestimmte Atemtechnik und auch nicht um ein „richtiges“ Atmen. Wir benützen den Atem, um unsere Aufmerksamkeit nach innen zu verlegen. Dies allein **beruhigt** schon und wird weiter unterstützt durch meine sanften Berührungen.

Atemarbeit kann

- Körperliche und seelische Verspannungen lösen,
- Kraft geben in Zeiten des Stresses und des Burn-outs,
- Selbstheilungskräfte fördern,
- Schmerz und Angst lindern,
- innere Konflikte lösen,
- Vertrauen geben in Zeiten des Übergangs,
- Mut kreieren zum Loslassen und neuen Impulsen zu folgen,
- ein Weg zu sich Selbst sein.



Ich begleite und unterstütze Sie

- in Lebenskrisen
- in Zeiten der Veränderung oder Verunsicherung
- durch Trauer und Trennung
- bei psychosomatischen Störungen (z. B. Kopfschmerzen/Migräne, Schlafstörungen, Tinnitus, allen stressbedingten Störungen u.a.)
- in der Auseinandersetzung mit schweren Krankheiten wie z. B. Krebs
- bei Angstzuständen und Neigung zur Hyperventilation
- in depressiven Stimmungslagen
- bei spirituellen Fragestellungen und Sinnkrisen
- oder einfach:
wenn Sie **tief entspannen** und/oder **mehr über sich erfahren** möchten.

Der Atem ist ein direktes Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Gefühle, innere Konflikte, Traumata, Verhaltensmuster, Gewohnheiten usw. spiegeln sich in unserer Atmung wider und können auch durch den Atem gelöst werden.

