

Eine Corona-Infektion kann das Immunsystem stark schwächen und sich negativ auf die Atmung auswirken. Die Körper- und Atemtherapie bietet eine persönlich zugeschnittene Behandlungsmöglichkeit.

Durch gezielte Körper-, Atem- und Bewegungsübungen wird die Selbstregulation zurückgewonnen und sichtlich gestärkt. Dabei lernen sie achtsam mit Ihrem Körper und Ihren Gedanken umzugehen.



Die Arbeit nimmt Einfluss auf die Energiegewinnung und deren Verteilung im eigenen Körper. So findet ein Ausgleich statt und ein neues Wohlbefinden kann erlangt werden.

Die Interventionen können sitzend, stehend oder liegend erfolgen.

Nähere Informationen:

**Olivia Strub, 078 771 81 33**

Diplomierte Körper- und Atemtherapeutin

[www.atemquelle.ch](http://www.atemquelle.ch)  
[info@atemquelle.ch](mailto:info@atemquelle.ch)