



ANTI - STRESS

Stressbewältigung mit unserem Atem

Monatliche Atemgruppe Jeden ZWEITEN Donnerstag im Monat

19-20.30 h

(Abweichungen siehe meine Website)

Wenn wir uns unter Stress, Druck oder in ständiger Unruhe und getrieben fühlen, ist unser Nervensystem übererregt, und oft wissen wir nicht, wie wir „runterkommen“ können.

Ein sehr einfacher Weg ist über unseren Atem: Über unseren Atem können wir uns beruhigen und unser Nervensystem regulieren. Atemarbeit hilft nicht nur

- Bei oder zur Vorbeugung von Stress-Symptomen, sondern auch:
- Bei Schlafstörungen
- Bei innerer Unruhe und Ängsten
- Wenn Sie mehr zu sich und zu Ihrer Mitte finden wollen

Ich lade Sie ein Ihren Atem als Ruhequell zu erfahren und wie Sie ihn - mit etwas Übung - auch im Alltag als Ressource benutzen können, um wieder zur Ruhe und zu sich zu finden.

Ort: Wolfratshauer Str. 28 (U3 Obersendling)

Kosten: 15 € bzw. 3er-Karte zu 35 € (gültig 6 Mon.)

Information/Anmeldung:

über Tel. 089 7450 0353 oder per Email

Jeder Atem-Abend ist in sich abgeschlossen und für „Anfänger“ geeignet. Für „Atem-Erfahrene“ ist er eine wunderbare Auffrischung und Vertiefung.

Maria A. Rappay
Praxis für Stressbewältigung und Psychotherapie (HPG)
Tel. 089/7450 0353
Email: maria.rappay@atembegleitung.de
www.atem-ist-jetzt.de



Atemarbeit/-therapie

bes. bei Migräne, Stress, aber auch Depression, Angst:

In Einzelbehandlungen kann ich individuell auf Sie eingehen. Auf meiner Praxisliege unterstütze ich Ihren Körper und Atem durch Halten, Dehnen, Bewegen Ihres Körpers. Verschüttete Gefühle und Erinnerungen, die im Atem festgehalten wurden, können frei und verarbeitet werden, aber auch Einsichten, Ideen, Impulse können hochsteigen.

Atemtherapie wird immer mehr in Kliniken eingesetzt, z.B. bei Herz- und Burnout-Patienten zum Abbau von Überforderungsmustern, in Schmerzkliniken zur Schmerzbewältigung, in der Psychosomatik für einen tieferen Bezug zu sich selbst u.a.

Körperorientierte Gesprächspsychotherapie

bei Depression, Angst, Krisen:

Ich schaffe einen Raum von Sicherheit und Respekt, in dem Sie sich (auch Angst machendes) erforschen können und Zusammenhänge klar werden. Überzeugungen, Verhaltensmuster und Gefühle werden im Körper erlebt. Sie erfahren, wie Ihr Körper Sie in heftigen Gefühlen oder schwierigen Situationen unterstützen kann.

Traumatherapie (Somatic Experiencing®):

Sind Sie sehr **empfindlich mit Stress oder Lärm**, fühlen sich dauernd aufgedreht, haben Schlafstörungen oder neigen zu **Angst/Panikattacken**? Hatten Sie einen Unfall oder eine OP? Löst ein bestimmter Mensch oder Situation immer wieder Stress in Ihnen aus?

SOMATIC EXPERIENCING ist nicht nur eine Traumatherapie, sondern ist effektive **Methode zur Bewältigung/Veränderung von jedweden Stress** mit Fokus auf **Entladung des Nervensystems**. Lassen Sie uns zusammen erforschen, was Sie so in Stress bringt...

Maria A. Rappay
Atemtherapeutin • Traumatherapeutin • Heilpraktiker Psychotherapie
Tel. 089/7450 0353
Email: maria.rappay@atembegleitung.de
www.wege-aus-distress.de

A T E M I S T J E T Z T

M E I N E A N G E B O T E