

Flavia Beck

atmen bewegt

Atemtherapie und Atempädagogik
in Balance immer und überall

Unser Atem ist das Natürlichste, immer und überall mit uns, das Hier und Jetzt.

Ateminspirationen helfen Kindern ihre Emotionen (Schüchternheit bis ADHS) besser zu kontrollieren, gleichzeitig verbessern sie auch ihre Konzentration und Aussprache.

Mit Geschichten, Spielen und Bewegungen motiviere ich Kinder, sich auf ihre individuelle Art und Weise zu beruhigen und zu entspannen, heiter und munter zu werden, Kraft zu schöpfen und auf Stress gelassener reagieren zu können.

Kinder, die sich achtsam auf ihren Atem und Rhythmus einlassen, fühlen sich entspannter und lernen leichter. Sie nehmen ihren Körper



bewusster wahr und verstehen ihn besser. Sie können sich mit ihren inneren Ressourcen verbinden. Dadurch entfalten und stabilisieren sie ihr Inneres als Kraftort und Ausgleich zur anspruchsvollen und schnelllebigen Aussenwelt.

Ihr Vertrauen in sich selbst, in ihre Eigenregulation und Einzigartigkeit wird gestärkt.

Ich freue mich auf unsere Begegnung.

Praxis atmen bewegt · Bälliz 45 · 3600 Thun · 079 418 44 01 · flavia.beck@bluewin.ch · www.atmenbewegt.ch