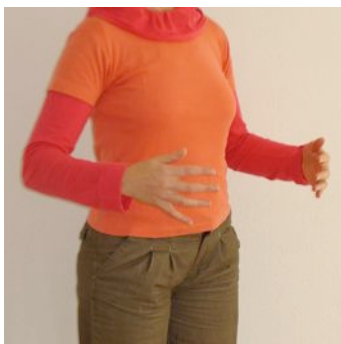


Gruppentherapie

Selbstbehauptung und Abgrenzung



Atem und Bewegung



auch Nachbehandlung nach Klinikaufenthalt

in Sursee Zusammenarbeit mit psychotherapeutische- praxis.ch

Aktuelle Kurse

Selbstbehauptung und Abgrenzung

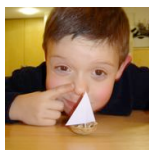
Sursee: Samstag 11.30-13.30

Atem und Bewegung

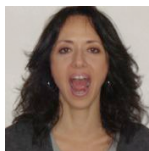
Sursee: Mittwoch 09.45-10.45

Atemtherapie und Psychotherapie

Atemtherapie einzeln und in der Gruppe ermöglicht oder vertieft den Bezug zum eigenen Körper und fördert innere Ruhe und Entspannungsfähigkeit. Im Zentrum der manuellen Behandlung sowie der Übungen stehen tonusausgleichende Interventionen über Druck und Zug und – sofern möglich – das Wahrnehmen und Bewegen im eigenen Atemrhythmus.



Atemfunktionen: Atemnot, Hyperventilation, paradoxe Zwerchfellatmung? Der Schwerpunkt liegt beim Verbessern der Atemmuskulatur, dem Zulassen des impulshaften Einatems sowie der Kontrolle des Ausatems.



Atem und Stimme: Bei stimmlichen Störungen wie vocal dysfunction, Stottern, Heiserkeit, Stimmlippenknoten. Ziel: Körpertonus ausgleichen, damit die Stimmlippen und das Zwerchfell freier schwingen können.

NEU in Sursee: Der Kurs Atem und Bewegung ist ein laufender Wochenkurs: zur Ruhe kommen, freier atmen, dem eigenen Körper stressfrei begegnen, Vertrauen schöpfen. Auch bei Angst, Panik, Stress, Burnout, und Schlafstörungen geeignet. Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.

NEU in Sursee: Das Jahrestraining Selbstbehauptung und Abgrenzung findet monatlich statt und richtet sich an Menschen, welche bereits erste Schritte in der Atem- oder der Psychotherapie gegangen sind und das Erworbene auf der Körperebene in der Begegnung mit anderen integrieren möchten. Einstieg in den laufenden Kurs nach Absprache möglich.



Zuweisende Ärzte

Verordnungsformular auf www.atemwerk.ch/atemtherapie;
Krankenkassenbeteiligung bei Zusatzversicherung

Beckenbodentraining

Gezielte Prävention und Therapie bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Ostipation, Organsenkungen

Beckenbodentraining für Sie & Ihn

Bei hartnäckigen Rückenbeschwerden und sexueller Dysfunktion (Erektionsstörungen, Ejaculatio praecox, Prostatopathie, Vaginismus, Dyspareunie). Beckenbodentraining beinhaltet An- und Entspannung des Beckenbodens und ist deswegen sowohl bei geschwächtem wie auch bei verkrampftem Beckenboden sinnvoll. Voraussetzungen: Besucher Kurs Rückbildung mit Pilates oder mindestens eine Einzelstunde.

Rückbildung mit Pilates

Gruppe: ab 6 Wochen nach der Entbindung, auch geeignet als Rehabilitation nach Unterleibsoperationen und Bestrahlungstherapie. Empfohlene Dauer: 6 Monate. Einzelstunden ab 3. Tag nach Entbindung.

Individuelles Fitnesslevel: Alle Übungen können individuell gesteigert werden.

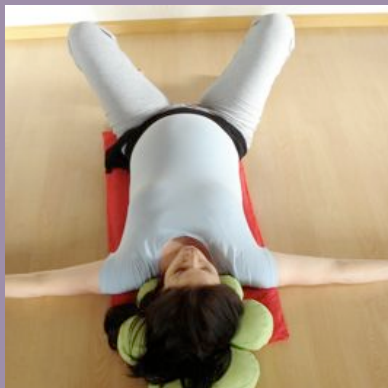


Krankenkassen beteiligen sich an Kursen und Einzelstunden → Qualitop und EMR-Anerkennung

Geburtsvorbereitung

Wann geht es los? Was kann ich als Partner tun?

Geburtsvorgang, Geburtspositionen, Damm-Massage, Stillvorbereitung, Atem- und Entspannungs-techniken, Einführung in die Rückbildung und mehr...



Im atemwerk stehen der Körper und die Gesundheit der Mutter im Mittelpunkt. Vertieft wird der Umgang mit Wehen, Schmerzen und Angst. Es sind auch Einzelstunden möglich.

Mama-Fit mit Atemtechniken

Für die werdende Mutter ab 12. SSW; Kraft und Beweglichkeit für Becken, Rücken und Beine, Venentraining. Ideale Ergänzung zum Wochenendkurs oder zum Kurs in ihrem Spital / bei Ihrer Hebamme.



...und ausserdem

Craniosacraltherapie

Bei Beschwerden, welche durch Schwangerschaft und Geburt auftreten; Kopf-, Rücken-, Becken- und Beinschmerzen sowie bei Schleudertraumen, Craniomandibulärer Dysbalance und rheumatischen Schmerzen. in Sissach und Sursee



Mona Gollwitzer
KomplementärTherapeutin OdA
KTTC Atemtherapie (Middendorf)
dipl. Atemtherapeutin sbam
dipl. Beckenbodentrainerin
mehrere Jahre Studium Tanz,
Theaterpädagogik,
Sprachgestaltung
sveb1-Anwärterin

Aktuelle Kurse

Beckenbodentraining für Sie & Ihn

Sursee: Samstag 09.30-11.00

Rückbildung mit Pilates

Sursee: Mittwoch 18.45-19.45

Rothrist: Freitag 18.45-19.45

Sissach: Montag 19.15-20.15

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs für Frauen und Paare, Sursee und Sissach

Mama-Fit mit Atemtechniken

Sursee: Mittwoch 17.30-18.30

Rothrist: Freitag 17.30-18.30

Sissach: Montag 18.00-19.00