



Als Sozialpädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie bin ich in eigener Praxis und meinem Seminarwesen „Wege zur Mitte“ tätig. Ausgebildet in ganzheitlicher Psychosomatik nach Dr. med. Ruediger Dahlke verbinde ich Themen der Gesundheit mit Elementen der Bewusstseinsentwicklung in und mit der Natur.

SCHWERPUNKTE MEINER PRAXIS

- Verbundener Atem/Atemtherapie
- Beratung in ganzheitlicher Psychosomatik
- Beratung und Coaching zur bewussten Lebensgestaltung

SCHWERPUNKTE IM SEMINARWESEN

- Fastenwandern, Atem-, Kloster-, Yoga- und Naturseminare
- Auszeiten zur Regeneration und inneren Balance
- Teamentwicklung und Einzelcoaching
- Ausbildung in APL®/Akademie Dahlke

Alle Themenseminare unter: www.wege-zur-mitte.eu



Praxis GEBHARD GEDIGA
Dipl. Sozialpädagoge | Heilpraktiker für Psychotherapie
BERATUNG | BEGLEITUNG | THERAPIE

Ährenweg 22 ▪ 86720 Nördlingen ▪ Tel. +49 (0) 9081/78 13 482
E-Mail: gebhard@gediga.eu ▪ www.praxis-gediga.eu

DER VERBUNDENE ATEM

„alle heilung geht durch den atem“
(Paracelsus)



ATEM & BEWUSSTSEIN
Gebhard Gediga

ATEM IST LEBEN

Die Kraft des Atems war bei allen Hochkulturen der Menschheit eine grundlegende Quelle für Lebensenergie und als Spiegel emotionaler und seelischer Erfahrungen bekannt. Unsere physischen und psychischen Vorgänge sind auf das Engste mit dem Atem verbunden. Deshalb gilt: „So wie wir atmen – so leben wir“.



ATEM IST ENERGIE

Der Atem ist unsere elementarste innere Kraftquelle, um Energie zu tanken für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Die meisten Menschen sind sich ihres Atemmusters nicht bewusst und schöpfen damit nur einen geringen Teil ihrer Lebensenergie aus. Mit der Methode des Verbundenen Atems können wir unser Atempotenzial aktivieren und bewusst für uns einsetzen.

ATEM BRINGT VERÄNDERUNG

Durch den freien Fluss des Atems können körperliche und emotionale Blockaden gelöst werden. Viele erleben durch den Verbundenen Atem ein kraftvolles Strömen von körperlicher und geistiger Energie, verbunden mit dem Gefühl einer Steigerung vitaler Lebendigkeit.

WAS IST DER VERBUNDENE ATEM?

Beim Verbundenen Atem ist das Ein- und Ausatmen stetig, fließend und im Rhythmus eng miteinander verbunden. Durch Musik kann der so entstehende gleichmäßige Atemkreis eine weitere energetische Unterstützung erfahren und noch wirkungsvoller sein.

TEILNAHME AN ATEMSITZUNGEN

Eine Atem-Einzelsitzung dauert rund 2 Stunden. Vor und nach der Atemsitzung ist genügend Zeit für Ihre persönlichen Anliegen. Bitte planen Sie sich insgesamt 3–4 Stunden in meiner Praxis ein. Die Anamnese ist in der Gebühr in Höhe von 180 Euro enthalten. Nach Absprache besteht auch die Möglichkeit zur Teilnahme an Atem-Gruppensitzungen. Die Kosten belaufen sich hier auf 70 Euro pro Sitzung.

WIE WIRKT DER VERBUNDENE ATEM?

Durch den Verbundenen Atem können wir auf körperlicher, emotionaler und der Ebene unseres Bewusstseins eine langanhaltende Ausgeglichenheit und innere Balance erreichen. Darüber hinaus unterstützt uns der Verbundene Atem:

- Energie und Lebenskraft zu tanken
- Spannungen zu lösen und Stress abzubauen
- bei Unruhe und Erschöpfungszuständen (Burnout-Syndrom)
- bei depressiven Verstimmungen
- Ängste und tiefe emotionale Krisen zu bewältigen
- bei psychosomatisch bedingten Rückenproblemen
- begleitend bei allen Krankheitsbildern und Therapien, die von einem höheren Energieniveau profitieren