

Natur-Heil-Praxis Nieder-Hilbersheim

Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin / Heilerin

Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Atemtherapie

Der Atem ist immer bei uns - vom ersten Atemzug bis zum letzten. Der Atem zeigt uns, wie es uns geht: sind wir wütend, schnauben wir; sind wir ruhig und ausgeglichen, fließt der Atem ruhig und entspannt.

Und genauso, wie unsere Gefühle den Atem beeinflussen, können wir durch gelenkten Atem die Gefühle beeinflussen. Und das vegetative Nervensystem! Atmen wir bewusst langsam, wird der Parasympathikus positiv beeinflusst und wir werden ruhiger. Der Puls geht runter; und der Blutdruck!! Der Darm fängt an zu arbeiten und der ganze Organismus stellt sich auf „runterkommen“ ein. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen und wir werden ruhig und zufrieden.