Die Vergangenheit
Hat mich
Gedichtet
Ich
Habe die Zukunft geerbt
Mein Atem heisst Jetzt

Rose Ausländer

Johannes Dörig – über mich

Grundausbildung: Sekundarlehrer; Zweitberuf und Arbeitsfelder: Fachmann in Gesundheits- und Krankenpflege; Gerontologe SAG; rund 20 Jahre Leitung Klinischer Sozialdienst; Leitung Qualitätsmanagement

Erfahrung in Atemarbeit: rund 15 Jahre, davon 4 Jahre Ausbildung an der Schule für den Erfahrbaren Atem St. Gallen bei Elisabeth Messmer-Rüegg; dipl. Atemtherapeutin; Mitglied BEAM Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V., Deutschland

Nichtberufliche prägende Erfahrungen: aufgewachsen in Bauern-Grossfamilie, Partnerschaft, psychologische Arbeit, Netzwerke, spirituelle Schulung, Verbindung der Atemarbeit mit Erfahrungen in der Natur, mein persönlicher Lebensweg als wichtigster Lehrmeister

Seit 2006 tätig in eigener Atem-Praxis

St. Gallen, Juni 2010

ATEM · GESUNDHEIT · BEWUSSTSEIN

Praxis für Atemarbeit nach Prof. I. Middendorf

Johannes Dörig Wiesenweg 10 9000 St. Gallen
+41 (0)71 223 15 39
johannes.doerig@sunrise.ch

Atem
Atem ist Kraft
Atem verwandelt
Atem ist Bewegung
Atem ist Resonanz
Atem verbindet
Atem
Ist
Lebensfülle

Die Anwendung und Wirkung dieser Atemarbeit

Der Atem ist die Grundkraft des Lebens: Einatem, Ausatem, Atempause.
„Alles im Kosmos ist auf Rhythmus aufgebaut“. Rudolf Steiner

- Die Arbeit mit dem bewussten Atem entfaltet die Konzentrationskraft, das Körperempfinden, das Fühlen und die Bewusstseinskraft.
- Die Arbeit mit dem Atem als Ur-Lebenskraft schöpft aus der Tiefe, aus der Quelle. Sie kann verschüttete Zugänge wieder öffnen oder neue schaffen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.
- Atemarbeit ist existenzielle Hilfe in herausfordernden Lebensphasen.
- Die Atemarbeit ist immer heil-wirksam; sie kann eine notwendige medizinisch-therapeutische Behandlung unterstützen.

Die Voraussetzungen

Die Atemarbeit setzt keine bestimmten Fähigkeiten voraus. Sie wird aber wesentlich unterstützt durch folgende Einstellungen:

- Lust oder Neugier, mich in Neuland zu wagen – in die Erfahrung mit dem bewussten Atem
- Das Vertrauen, mich ganz aufs Jetzt einzulassen
- Bereitschaft, mich weiter führen zu lassen von dem was ich mitbringe hin zu dem, was werden will
- Humor und Wohlwollen im Umgang mit mir und der Welt

Formen der Atemarbeit

Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem kennt zwei Anwendungsarten:

- Einzeltherapie auf der Liege:
  Der / die Behandelte liegt auf fester Unterlage in lockerer Kleidung und wird gemäss einem systematischen, individuell abgestimmten Weg behandelt. Dauer: 50’ bis 60’.
- Gruppenunterricht:
  In Gruppen von 4 bis 10 Personen werden mit ausgewählten Übungen die Atemkräfte aufgebaut und verbunden. Dauer: 60’.
  Diese Form lädt ein, Übungen, die eine Resonanz auslösen, für sich selbst im Alltag anzuwenden.