

## Organisatorisches

### Einzelbehandlungen:

- Termine nach Absprache
- Kosten: 80 € je Einzeltermin analog GOÄ A870 1,5 facher Satz

### Kurs: Atem im Alltag

- 6 Gruppentermine (1,5 h) in wöchentlichen Abständen
- Kosten: 20 € je Gruppenstunde in Anlehnung an die GOÄ: A871

### Kurs: Progressive Muskelrelaxation

- 8 Gruppentermine (1h) in wöchentlichen Abständen
- Kosten: 150 €

### Kurs: Rauchfrei in der Gruppe

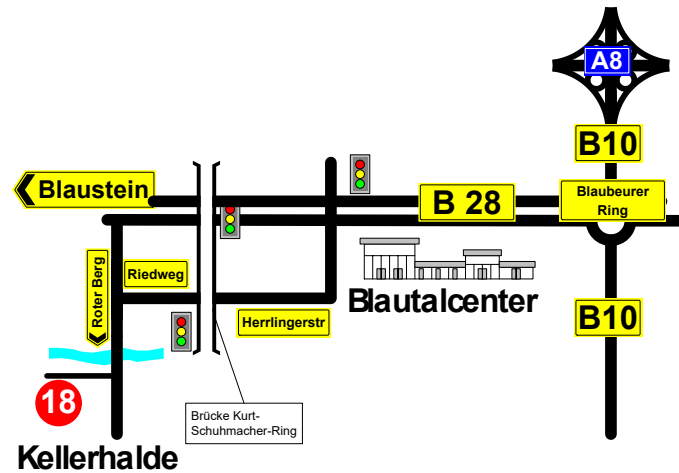
- Termine pro Quartal, 6 - 8 Gruppentermine in 1-2 wöchentlichen Abständen
- Kosten: 200 € (inclusive Kurshandbuch: Das Rauchfrei Programm)

Einzeltermine und Kleingruppen finden in den Räumen der Atempraxis statt. Größere Gruppen können in den Räumen des Lungenzentrums Ulm (Olgastr. 83, Ulm) stattfinden.

Die Kurse „**Progressive Muskelrelaxation**“ (PMR) und „**Rauchfrei in der Gruppe**“ sind zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention und werden im Rahmen der Prävention durch Krankenkassen bezuschusst.

Bitte beachten Sie, dass die Behandlungskosten für **Atempädagogik** in der Regel durch Krankenkassen nicht erstattet werden.

Die Atempraxis liegt in Ulm-Söflingen im Wohngebiet „Alter Roter Berg“. Die Praxis ist gut mit dem Bus der Linie 9 (Haltestelle „Am Roten Berg“) an die Endhaltestelle „Söflingen“ der Straßenbahnlinie 1 angebunden.



Die Atempraxis erkennen Sie am „Schnauf-Spatz“.



### Information und Anmeldung:

Susanne Menrad-Barczok  
Atempädagogin, B.Sc. Komplementärtherapie

Kellerhalde 18, 89081 Ulm  
Tel: 0731-9386212  
email: smenrad@atempraxis-ulm.de  
www.atempraxis-ulm.de

# Atempraxis Ulm

kompetent | kreativ | professionell



Frei atmen -

entspannen und Kraft tanken -

Lösung und Gelassenheit erfahren.

Nutzen Sie die kreative Kraft des Atems!



## Susanne Menrad-Barczok

1962 in Schwäbisch Gmünd geboren, verheiratet und Mutter von zwei Söhnen.



Seit über 20 Jahren in eigener Praxis tätig und seit mehr als 30 Jahren Mitarbeit im Team des Lungenzentrums Ulm. Langjährige Mitgliedschaft sowie mehrjährige ehrenamtliche Vorstandsarbeit im Berufsverband ATEM.

Ausbildungen / Qualifizierungen:

- Studium an der Steinbeis Hochschule Berlin, B.Sc. Komplementärtherapie/ Atemtherapie
- Ausbildung zur Atempädagogin am Institut für Atemlehre, Dr. Anne Schaeffer-Riedl, München
- Zertifikate der Zentralen Prüfstelle Prävention für Präventionskurse in den Bereichen Stressmanagement und Tabakentwöhnung
- Zertifikate NASA & COBRA: Schulungsprogramme für Patienten mit der Diagnose einer chronischen Atemwegserkrankung (Asthma, COPD)
- Übungsleiterlizenz Rehasport / Lungensport
- Lizenz für Faszien- und Wirbelsäulentraining

Fort- und Weiterbildungen:

Atemmassage, Buteyko-Atemmethode, Lachyoga, Gesundheitsberatung, Psychologische Beratung, Supervision.

## Atem | Atmen | Atmung

Kein Atemzug gleicht dem anderen - wir atmen tief, flach, ruhig, schnell, durch die Nase, durch den Mund .... unser Atem passt sich jederzeit an und reagiert dabei auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt.

Die meisten Menschen erleben ihre Atmung als ganz selbstverständlich und nehmen sie nur dann bewusst wahr, wenn sie nicht wie gewohnt einfach automatisch funktioniert.

Die Atempädagogik / Atemtherapie bietet einen Weg den eigenen Atem in Rhythmus, Tiefe und Frequenz, in Ruhe oder bei Belastung kennen zu lernen.

Die ganzheitliche Wirkweise der Atempädagogik / Atemtherapie stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers und fördert das Wohlbefinden. Sie setzt keinen leistungsstarken Körper voraus und findet daher Anwendung bei einer Vielzahl von Erkrankungen und Problemen. Atemübungen können von jedem erlernt und geübt werden.

Atempädagogik / Atemtherapie kann als Einzelbehandlung oder als Behandlung in der Gruppe wahrgenommen werden:

- Einzelbehandlungsstunden finden entweder als Liegebehandlung, auf einem Hocker oder in Bewegung statt. Hier kann ganz individuell auf das Anliegen und den Atem des Klienten eingegangen werden.
- In der Gruppenarbeit stehen Atem- und Bewegungsübungen im Vordergrund - im Sitzen, Stehen oder Liegen. Der Austausch innerhalb der Gruppe bietet Unterstützung und Erfahrungsmöglichkeiten.

Aufgrund meines beruflichen Werdeganges liegt ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit als Atempädagogin in der Begleitung von Menschen, die ihren Atem als problematisch erleben z. B. bei Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD), Atemfehlformen und Hyperventilation.

Atmen bedeutet Leben

## Kurse | Prävention

### Kurs: Atem im Alltag

Nutzen Sie die Kraft Ihres Atems im Alltag. Erleben Sie ihren Atem in Rhythmus und Tiefe und erkennen Zusammenhänge zwischen Atemverhalten und Alltagssituationen. Lernen Sie befreit durchatmen, aufatmen und entspannen mit wirkungsvollen Atem- und Bewegungsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ein Weg zu mehr Leichtigkeit und Energie.



### Kurs: Progressive Muskelrelaxation

**Entspannen**, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Mit der Methode der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) erlernen Sie eine alltagstaugliche und leicht praktizierbare Entspannungsmethode. In der PMR spielt der Spannungszustand der Muskulatur eine zentrale Rolle; eine entspannte lockere Muskulatur führt zu einem entspannten Körpergefühl. Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Ruhe.

### Kurs: Rauchfrei in der Gruppe

Dem Kurs liegt ein verhaltenstherapeutisches Konzept zugrunde. Rauchen ist - wie viele andere Verhaltensweisen auch - erlernt und kann auch wieder verlernt werden. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Kurses und die Unterstützung der Gruppe um alte Gewohnheiten loszulassen und neues rauchfreies Verhalten zu festigen. Ergänzend lernen Sie als echte Alternative zur Zigarette einfache Atem- und Bewegungsübungen. Wählen Sie den Weg in ein rauchfreies Leben!

