

Zum ursprünglichen Atem- und Lebensrhythmus zurückfinden

Sonja Baumgartner Praxis für Atem- und Craniosacral-Therapie in Affoltern

Seit Juni dieses Jahres arbeitet die diplomierte Atemtherapeutin (IKP) mit grosser Freude in den neu gestalteten hellen Räumen an der Zürichstrasse 140, direkt am Kronenplatz in Affoltern.

VON ERNST SCHLATTER

In ihrer ursprünglichen Arbeit als Personalberaterin spürte Sonja Baumgartner ihr Bedürfnis, andere Wege zu finden, um Menschen in schwierigen Situationen zu helfen. Während der Ausbildung zur Atemtherapeutin (nach Ilse Middendorf) wurde ihr bewusst, dass ein natürlicher, kräftiger Atem für die Befindlichkeit des Menschen von zentraler Bedeutung ist. Da sich in der Atmung sehr deutlich die jeweilige Gemütsverfassung widerspiegelt, gerät sie aus dem Gleichgewicht, wenn Schmerzen, Stress, Unruhe und innere Konflikte über längere Zeit anhalten.

Atemtherapie hilft, körperliche und psychische Blockaden (Atembeschwerden, Asthma, Spannungs- und Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Migräne, Panikattacken, depressive Verstimmungen) positiv zu beeinflussen und zu beheben. Mit massierenden Griffen, Dehnungen und Druck wird der Körper für die Atembewegung durchlässig gemacht.

«Wir können freier atmen und finden zu unserem ursprünglichen Atem- und Lebensrhythmus zurück, dies führt zu mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Gelassenheit», so Sonja Baumgartner. Die Atemtherapie ist eine anerkannte Methode und wird bei den meisten Krankenkassen von der Zusatzversicherung übernommen.

Abschluss der Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin

Im Verlauf von verschiedenen Weiterbildungen (in den Bereichen Schwan-



Sonja Baumgartner.

(Bild zvg)

gerschaft, Gestalt- und Körpertherapie) wurde Sonja Baumgartner auch auf die Craniosacral-Therapie aufmerksam. Die dreijährige Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin wird sie im nächsten Jahr abschliessen. Einige Elemente lässt sie bereits heute in ihre Behandlungen einfließen.

Der Begriff «Craniosacral» setzt sich aus den Worten Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) zusammen. Der Schädel bildet mit der Wirbelsäule, den Hirn- und Rückenmarkhäuten sowie der Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit das Craniosacrale System.

In der therapeutischen Arbeit werden Störungen (Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, akute und chronische – Schmerzzustände, Schleudertrauma, Migräne – um nur einige zu nennen, die durch Veränderungen im Craniosacralen System entstehen, durch sanfte manuelle Techniken aufgelöst.

Beide Therapieformen – die Atemtherapie wie auch die Craniosacral-Therapie – lassen sich mit Er-

folg auch in der Schwangerschaft und der Geburtsvorbereitung anwenden.

Weitere Informationen zu den Therapien auf der Homepage von Sonja Baumgartner: www.atem-craniosacral.ch. Telefonische Vereinbarung für Therapiesitzungen von Montag bis Freitag Telefon 043 322 85 84.