

# Ganzheitliches Heilen mit Atemtraining

Chronischen Erkrankungen nehmen zu. Oft wird unser Lebensstil als Auslöser für diese „Zivilisationskrankheiten“ genannt. Ein ganzheitlicher und grundlegender Ansatz könnte vielleicht Hilfe bringen. Eine Basisfähigkeit des Organismus ist die Atmung. Nur wenn die Eigenschaften der Atmung der biologischen Norm entsprechen, kann der Körper genügend Energie bereitstellen für alle Stoffwechselfvorgänge. Am Dienstag, 7. November, stellt Gisela Plugge in der Ökologiestation in Bergkamen eine russische Heilmethode vor, die davon ausgeht, dass die Atmung des heutigen Menschen gestört ist. Die zentrale Aussage lautet: Viel atmen macht krank, wenig atmen macht gesund – was auch in Atemübungen der Yogi berücksichtigt wird.

Im Vortrag werden Methoden des Atemtrainings vorgestellt, es wird erklärt, wie und warum sie wirken, und es werden Anregungen für den Alltag gegeben. Auch auf den Begriff „Endogene Atmung“ wird eingegangen. Die Referentin beschäftigt sich seit mehr als 10 Jahren mit diesen Atemtrainingsmethoden, hat Bücher russischer und kanadischer Autoren übersetzt und leitet die Atmosana-Schule. Der zweistündige Vortrag beginnt um 19 Uhr und kostet 5 € pro Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich.