

Atemtherapie

Atmen und sich selber begegnen

Mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Raum, Balance, innere Stärke und Selbstsicherheit

Mit dem Atem als Dialog, führe ich Sie auf den Weg zu diesem Ziel.

Atemmassage

Träumen, Stille, Entspannung

Kraft schöpfen und mit frischer Lebensenergie den Tag beginnen – das ist Lebensqualität!

Gönnen Sie sich diese Lebenserfahrung.

CranioSacral Therapie

Zeit zum Ausruhen

Im Fluss sein – ins Gleichgewicht kommen – sich getragen und leicht fühlen – Energie tanken.

Finden Sie in der Ruhe zur Quelle der Kraft zurück.

Von Krankenkassen anerkannt!

Isabelle Sutter

Dipl. Atemtherapeutin / Dipl. CranioSacral Therapeutin

Tel: +41 79 294 57 09

info@atem-cranio-therapie.ch

www.atem-cranio-therapie.ch

Öffnungszeiten

Dienstag	09:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch	13:00 – 19:00 Uhr
Freitag	09:00 – 18:00 Uhr

Samstags und weitere Termine auf Anfrage.

Praxis

Thunstrasse 15; 3113 Rubigen

3 Minuten vom Bahnhof entfernt.
Parkplätze befinden sich direkt hinter der Praxis.



**Atemtherapie
Atemmassage
CranioSacral Therapie**

Für mehr Kraft und Gelassenheit im Alltag!

Unterstützende Wirkung bei:

- 🌿 Atembeschwerden
- 🌿 Schlafstörungen
- 🌿 Bluthochdruck
- 🌿 Stress
- 🌿 Burn-Out
- 🌿 Schmerzen

*Mit dem Atem das Leben berühren
Atmen und sich selber begegnen*

Thich Nhat Hanh

ATEMTHERAPIE

Mit Dehnungs- und Bewegungsübungen wird durch die Atemtherapie das Empfindungsbewusstsein gefördert und ermöglicht Erfahrung mit dem eigenen Körper zu sammeln.

Im Einklang mit unserem Atemrhythmus weitet sich unser Atemraum aus, dadurch wird der Atem tiefer und ruhiger und das Gefühl von Kraft und Wohlfühl macht sich breit.

Hilft bei

- 🌿 Atembeschwerden
- 🌿 Ängsten
- 🌿 Bluthochdruck
- 🌿 Erschöpfungszuständen
- 🌿 Stresssymptomen / Burn-Out
- 🌿 Schmerzen
- 🌿 Schlafstörungen
- 🌿 Seelischen Verstimmungen

Die Therapien sind von Krankenkassen anerkannt!

ATEMMASSAGE

Die Atemmassage ist ein Bestandteil der Atemtherapie und gilt wie die klassische Massage als älteste, natürlichste Form des Heilens.

Die achtsamen und gezielten Berührungen auf der Haut, wirken auf die darunterliegenden Gefäße als auch auf die Muskulatur, den gesamten Bewegungsapparat und die inneren Organe.

Hilft bei

- 🌿 Atembeschwerden
- 🌿 Ängsten
- 🌿 Depressive Verstimmungen
- 🌿 Erschöpfungszuständen
- 🌿 Verdauungsbeschwerden
- 🌿 Stressabbau
- 🌿 Steigerung der Abwehrkräfte
- 🌿 Schmerzen wie Kopf-, Rücken-, Gelenkschmerzen
- 🌿 Wechseljahrbeschwerden

CRANIOSACRAL THERAPIE

Die CranioSacral Therapie ist ein manuelles Verfahren, bei dem der Therapeut die rhythmischen Bewegungen der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Cerebrospinalflüssigkeit oder Liquor) vor allem am Schädel und Kreuzbein des Patienten wahrnimmt und als Grundlage für die Behandlung nutzt.

Hilft bei

- 🌿 Allergien
- 🌿 Chronischen Beschwerden
- 🌿 Erschöpfungszuständen
- 🌿 Verspannungen
- 🌿 Kopf- und Rückenschmerzen
- 🌿 Parkinson
- 🌿 Schlafstörungen
- 🌿 Verdauungsproblemen
- 🌿 Stärken des Immunsystems

ÜBER MICH

Isabelle Sutter



Verheiratet und Familienfrau von zwei erwachsenen Kindern, bin ich seit mehr als 25 Jahren im sozialtherapeutischen Arbeitsbereich tätig.

Meine eigene Praxis besteht seit 2006 (Rubigen) und folgende Ausbildungen habe ich mit Diplom abgeschlossen:

- 🌿 Dipl. Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin
- 🌿 Craniosacraltherapeutin
- 🌿 Dipl. Aktivierungstherapeutin
- 🌿 Dipl. Kunsttherapeutin
- 🌿 Westliche Medizin

Ich bilde mich stetig weiter, wie zum Beispiel:

- 🌿 Seiki Soho
- 🌿 Div. Weiterbildungen nach Ilse Middendorf wie auch in Körpertherapie
- 🌿 Jährliche Fort-/Weiterbildungskurse
- 🌿 Skulpturarbeit -Familienstellen
- 🌿 Myofascial Release