

Teufelskreis entfliehen

Atemtherapie hilft bei Stress und Burnout

sb. Stade-Hagen. Mit der Kraft am Ende? Wenn dieser Zustand länger anhält, kann es sich um ein „Burn-Out-Syndrom“ handeln. Wege aus der scheinbaren Sackgasse bietet das „Atemhaus Blume“ in Stade-Hagen, Odamm 16.

„Das ‚Burn-out-Syndrom‘ ist meistens eine Reaktion auf Überbelastung“, sagt Sabine Katharina Schuldt. Die Atemtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Systemische Familientherapeutin weiß: Hervorgerufen wird das innere Ausbrennen u.a. durch Doppelbelastung in Familie und Beruf, die Pflege von Angehörigen, mangelnde Anerkennung, aber auch Freizeitstress.

Helfen kann eine professionelle Atemtherapie. Betroffene machen sich im Rahmen einer Familientherapie bewusst, in welchen Bereichen sie überfordert sind und wie sie sich aus diesen Verstrickungen lösen können.

Sabine Katharina Schuldt bietet in ihrem Atemhaus Blume Einzel- und Gruppenbehandlungen sowie Fortbildungen zu diesem Thema an. Die Teilnehmer erhalten neben Informationen zum Thema ausreichend Gelegenheit, körperliche Erfahrungen mit der Atem- und Körpertherapie zu machen.

● Termin: Freitag und Samstag, 9. und 10. November

● Nähere Infos unter: www.atemhaus-blume.de oder Tel. 041 41 - 40 50 77



Sabine Katharina Schuldt

Foto: Schattke