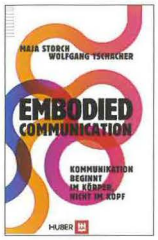
Literatur



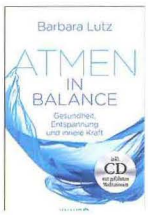
Die Psychologen Maja Storch und Wolfgang Tschacher liefern eine neue Kommunikationstheorie, die dem Stand der modernen Forschung entspricht – und konkret umsetzbar ist. Die Theorie der Embodied Communication postuliert: Es gibt keine fixe Bedeutung einer Botschaft, die verstanden werden kann. Es gibt lediglich das gemeinsam erzeugte Gefühl der Einigung auf eine Sprachgestalt, die aber aus der Interaktion spontan und neu entsteht.

Maja Storch, Wolfgang Tschacher: Embodied Communication. Hans Huber, 2014. Fr. 29.90



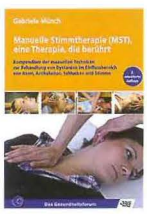
Der Arzt und Wissenschaftsjournalist Harro Albrecht führt ebenso spannend wie erkenntnisreich durch die Welt des Schmerzes. Er spricht mit Medizinern, mit Naturwissenschaftlern ebenso wie mit Geisteswissenschaftlern, mit Leidenden, mit Hoffnungsvollen, mit Schmerzgeniessern und Verzweifelten. Sein Resümee: Schmerz ist mehr als eine körperliche Empfindung. Er besitzt auch eine gesellschaftliche Dimension.

Harro Albrecht: Schmerz. Eine Befreiungsgeschichte. Pattloch Verlag, 2014. Fr. 34.90



Die Übungen der Atemtherapeutin Barbara Lutz helfen, den Körper wieder richtig zu spüren und emotionale Blockaden zu lösen. Das Handbuch mit 35 Übungen und 70 Fotos zeigt eine für das Alltagsleben anwendbare Atempraxis. Eine CD mit passenden Meditationen ergänzt die Übungen auf inspirierende Weise.

Barbara Lutz: Atmen in Balance. Gesundheit, Entspannung und innere Kraft. Droemer Knaur Verlag, 2014. Fr. 29.90



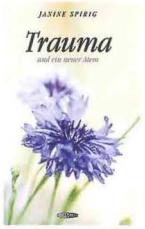
In diesem Buch entwickelt die Physiotherapeutin Gabriele Münch ein praxisbezogenes manualtechnisches Behandlungsprogramm zur Therapie funktioneller Stimmstörungen. Dabei lässt sie sowohl physiotherapeutische Methoden als auch sprechwissenschaftliche Erkenntnisse mit einfliessen. Mit der von ihr konzipierten Manuellen Stimmtherapie ermutigt sie Therapeuten, Körperkontakt mit den Patienten aufzunehmen.

Gabriele Münch: Manuelle Stimmtherapie, eine Therapie, die berührt. Schutz-Kirchner Verlag, 2014. Fr. 42.90



Was geht eigentlich im Gehirn vor, wenn man liest, sich freut oder sich an etwas erinnert? Wie konstruiert unser Gehirn unsere Realität? Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger erklärt in ihrem Bestseller nicht nur, wie die hundert Milliarden Nervenzellen im Gehirn arbeiten, sondern bringt sie auch ordentlich auf Trab. Ein verständlicher Überblick über das Gehirn und seine Regionen sowie viele Trainingsmethoden fürs Gehirnjogging sind ins Buch integriert.

Christiane Stenger: Lassen Sie Ihr Gehirn nicht unbeaufsichtigt! Campus Verlag, 2014. Fr. 27.90



Janine Spirig verlor durch den «Lehrermord von St. Gallen» ihren Mann und stand darauf mit drei Kindern alleine da. Die Körpertherapeutin begleitet heute selbst Menschen auf dem Weg aus traumatischen Erfahrungen hinaus. In ihrem neuen Buch «Trauma – und ein neuer Atem» bringt sie ihre theoretischen und praktischen Erfahrungen und Erkenntnisse auf den Punkt.

Janine Spirig: Trauma – und ein neuer Atem. Edition Spuren, 2014. Fr. 27.90



Nach einer ausführlichen Einführung in die Physiologie des Atmens und deren tieferen Bedeutung und in die Atemorgane in der chinesischen Entsprechungslehre, gibt die beliebte Autorin vielfältige praktische Anweisungen zur «Kunst des Atmens» und zu Atemübungen. Nebst vielen Bezügen zur Homöopathie zeigt sie auf, welche Konflikte hinter Asthma, Pneumonie, Lungenfibrose und Pleuraerguss stecken können.

Rosina Sonnenschmidt: Das Atemsystem – Leben und Bewusstsein. Narayana Verlag, 2014. Fr. 45.90



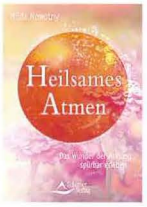
Pam Grout erklärt in diesem Buch, wie man das Lungenvolumen in seiner ganzen Fülle nutzen und sich damit Dinge ermöglichen kann, die man nie für möglich hielt. So kann man zum Beispiel den Stoffwechsel derart ankurbeln, dass das Abnehmen leicht fällt. Ein wunderbarer Nebeneffekt sind die immense Energie und Lebenskraft, die durch eine tiefe Atmung erzeugt werden.

Pam Grout: Atme dich schlank und bring deinen Stoffwechsel auf Trab. Ullstein Verlag, 2014. Fr. 14.90



Die Schauspielein und Atemtherapeutin Stefanie blau liest auf dieser CD Gedichte bekannter Lyriker wie Rainer Maria Rilke, Rose Ausländer und Rumi.Das Konzept ist dabei speziell auf die Sondermeridiane ausgerichtet.

Stefanie blau: «Und dann meine Seele sei weit, sei weit». Fr. 27.–. Inklusive Kartenset mit 14 Kollagen: Fr. 52.–. www.stefanieblau.com



Die Atemtherapeutin Hilda Nowotny lädt mit diesem Büchlein ein auf eine achtsame Atemreise. Sie beschreibt meditative, einfache Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und für heilsame Kraft und Energie sorgen.

Hilda Nowotny: Heilsames Atmen. Schirner Verlag, 2014. Fr. 11.90

Impressum

Die «atemzeit» ist die Mitgliederzeitschrift des Atemfachverbands Schweiz. Sie erscheint zweimal jährlich, jeweils Anfang März und Anfang September.

Herausgeberin:
Atemfachverband Schweiz AFS
www.atem-schweiz.ch
Auflage:
550 Exemplare
Co-Präsidium:
Monica Brunner, monica.brunner@atem-schweiz.ch
Franziska Pfeuti, franziska.pfeuti@atem-schweiz.ch
Abonnemente, Versand:
Susanne Bärlocher, sekretariat@atem-schweiz.ch
Grafisches Konzept:
bachmann medien ag, Basel
Chefredaktion, Layout und Inserate:
Annegret Ruoff, Tel. 056 441 14 07
redaktion@atem-schweiz.ch
Redaktion: Franziska Kiener
Druck: Fasler Druck, Aarau

Die nächste Ausgabe der «atemzeit» erscheint Anfang September 2015.
Redaktionsschluss:
5. August 2015
Insertionsschluss:
10. August 2015