



## Ganzheitlich-integrative Atemtherapie IKP

Atmen – das Alltäglichsste im Leben eines Individuums. Das Atmen ist das A und das O des eigenen Wohlbefindens. In der Atemtherapie wird der Mensch in seiner Ganzheit erfasst: Körper, Seele und Geist werden als Einheit verstanden.

Auf den Atem kann man «hören». In der Behandlung entwickelt sich ein «Dialog» zwischen dem Atem des Klienten und den Händen der Therapeutin – ein direktes «Atemgespräch».

Die Atemtherapie hat ihre Wurzeln in Asien im Buddhismus, Tai Chi, Yoga usw., sie wurde in der westlichen Welt intensiv erforscht.

Die Ganzheitlich-integrative Atemtherapie IKP von Dr. med. Y. Maurer ist äusserst vielschichtig und bezieht sich auch auf die Ansätze nach Prof. I. Middendorf und Prof. V. Glaser.

Indikationen z.B. bei:

- Atemrhythmusstörungen
- Atemwegserkrankungen: Asthma, Erkältungen
- Funktionelle und degenerative Erkrankung des Bewegungsapparates
- Vegetative Störungen/Erschöpfungs- und Spannungsschmerz
- Seelische Verstimmungen, depressive Zustände
- Kopfschmerzen
- Schwangerschaftsbeschwerden



## Reflexzonentherapie am Fuss

Als Pionier der neueren Reflexzonenmassage gilt der amerikanische Arzt William Fitzgerald (1872–1942). Von Amerika aus kam um 1955 die «Reflexology», wie sie dort genannt wird, nach Europa. In der Ausbildungsstätte von Hanne Marquart wird das System seit 1958 weitergegeben.

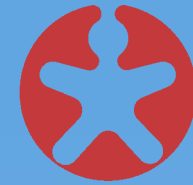
Durch gezielte, sanfte Massagegriffe am Fuss lindert die Behandlung Schmerzen, regt Organe in ihrer Tätigkeit an oder beruhigt diese. All dies basiert auf dem Umstand, dass Nervenimpulse die gestaute Energie zum Fließen bringen.

Der Körper wird dadurch «umgestimmt». Die innere Heilkraft wird aktiviert und die Organe gestärkt und in eine Harmonie versetzt.

Auch bei dieser Behandlung wird der Mensch ganzheitlich behandelt und nicht bloss Symptombekämpfung betrieben. Die Reflexzonentherapie kann sowohl als eigenständige Therapie als auch unterstützend zu anderen therapeutischen Massnahmen eingesetzt werden.

Indikationen z.B. bei:

- Störungen im Verdauungsapparat (Verstopfung, Magen-/Darmblähungen, Durchfall)
- Allergien
- Migräne
- Asthma
- Erkrankung des Bewegungsapparates



## Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP

Unser Körper funktioniert wie ein Gedächtnis. Er prägt sich Erlebnisse und Ereignisse in Form innerer Leitsätze oder Verbote ein. Diese Einprägungen können sich durch Körperwahrnehmungen äussern, sobald wir wieder daran erinnert oder diese durch Sinneseindrücke «in den Körper» geholt werden.

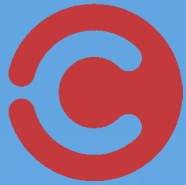
Resultat: Spannungen und Konflikte mit sich selbst und der Umwelt.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Schmerzzustände aller Art – z.B. Kopf-, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Ess- und Suchtprobleme, Asthma usw. – bessere Heilungstendenzen zeigen, wenn der Körper in aktiver und passiver Form ins therapeutische Gespräch miteinbezogen wird. Die psychologische Beratung will helfen, diese Einprägungen mittels Gesprächen, Bewegung, musischen und kreativen Techniken und dem Atem aufzuspüren und zu erkennen. Sich besser kennen zu lernen, anders mit der Umwelt umzugehen und diese Ressource zu nützen, ist dabei das Ziel.

Indikationen z.B. bei:

- Neuorientierung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Müdigkeit/innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Ess- und Verdauungsstörungen
- Burnout
- Stress
- Angst

durchatmen



## Integrales Coaching

*Der Begriff «Coach» stammt aus dem Englischen und bedeutet dort «Kutsche». Er beschreibt ein Instrument, welches es dem Menschen ermöglicht, von einem Ort zum anderen zu gelangen.*

*Als Coach sitze ich zwar nicht auf einem Kutscherbock; ich stelle mich in den Dienst des gemeinsamen Vorhabens und führe meine Klienten im Wagen der Selbstentwicklung durch die Gegend ihrer Lebensumstände zum Ziel.*

*Als dipl. Integral Coach ist mir bewusst, dass alles mit allem verbunden ist. Dementsprechend ganzheitlich ist meine Begleitung und Beratung, weil man weder Leib, Seele und Geist, noch Beruf und Privatleben voneinander trennen kann. Und dementsprechend vielschichtig ist auch die Wirkung meines Coachings. Das Ziel ist, eine Krise als Chance und Herausforderung zu sehen, indem man zielorientiert die eigenen Fähigkeiten und Gaben wieder erkennt.*

*Indikationen z.B. bei:*

- Neuorientierung
- Prüfungsvorbereitung
- Krisen und Konflikte (auf der persönlichen und Berufsebene)
- Kinder- und Jugendlichen-Coaching



## Cosima Haller-Di Napoli

*Als Tochter italienischer Eltern bin ich 1958 in Zürich geboren und aufgewachsen. Auf meine Schulzeit folgte die Ausbildung als Arztgehilfin, ein Beruf, den ich während dem Heranwachsen unserer beiden Kinder in Teilzeitpensen weiter ausübte.*

*Die Freude am Leben, die Liebe zu meinen Mitmenschen und die Suche nach Ganzheitlichkeit haben mich über die medizinischen Hintergründe hinaus ständig zu neuen Forschungen und Ausbildungen angetrieben.*

*eidg. dipl. Arztgehilfin  
dipl. Fussreflexzonentherapeutin  
dipl. Atemtherapeutin IKP  
dipl. Körperzentr. Psychologische Beraterin IKP  
dipl. Integral Coach BLS  
dipl. Mental Trainerin BLS  
Kinder- und Jugendcoach BLS  
Krankenkassen registriert*

*Dank diesen so mannigfaltigen Erfahrungen hat sich mein Leben in vielen Bereichen positiv verändert, und diesen Reichtum möchte ich gerne weitergeben. Therapie-Arbeit kann nur auf der Basis der Offenheit und des gegenseitigen Vertrauens erfolgreich gestaltet werden. Weil ich mir dieser hohen Verantwortung bewusst bin, handle ich integer, respektvoll und mit Demut.*

*Gerne und mit dem Ziel, mich so bald als möglich wieder entbehrlich zu machen, begleite ich Sie auf der Reise zum Erkennen und zur Ausschöpfung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten.*

durchatmen



## Ganzheitlich-integrative Atemtherapie IKP



## Reflexzonentherapie am Fuss



## Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP



## Integrales Coaching

*Cosima Haller-Di Napoli, Atemtherapeutin IKP  
«Durchatmen» Gesundheits-Praxis  
Berninastrasse 54, 8057 Zürich*

*Telefon: 044 401 05 48, Mobile: 079 656 47 91, mail@cosima.ch*

[www.cosima.ch](http://www.cosima.ch)