

Weitere Freunde und Verwandte – Kurzübersicht

Die vorangehend vorgestellten Entspannungstechniken, Körper- bzw. Bewegungsschulungen stellen einen Ausschnitt aus einem ganzen Spektrum an Möglichkeiten dar, die einen Yoga-Unterricht bereichern können. Bei einigen Übungsformen unterstützen gesetzliche Krankenkassen die Behandlung. Weitere Methoden finden Sie in unten stehender Tabelle, mit Adressen und Links zu Berufsverbänden und Dachorganisationen, die Infos zur Aus- und Fortbildung bereitstellen:

Atemtherapie

Die Atemtherapie arbeitet mit einem psychosomatischen Ansatz und hat sich Anfang dieses Jahrhunderts aus westlichen Atemlehren mit verschiedenen Elementen von Gymnastik, Tanz, Psychotherapie und dem fernöstlichen Atemwissen entwickelt. Sie hat mittlerweile einen festen Platz in der Rehabilitation nach Operationen im Brustbereich oder zur unterstützenden Behandlung von Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, chronische Bronchitis, Mukoviszidose) als Heilmittel gefunden.

BVA – Berufsverband für
Atempädagogik und Atemtherapie
BVA Geschäftsstelle
Wartburgstr. 41, 10823 Berlin
BVAtem@t-online.de
www.info-atemtherapie.de

Eutonie

Die Eutonie ist ein bewegungspädagogisches Programm, mit dem Ziel, im Alltag seinen eigenen Rhythmus zu finden und zu mehr Ausgeglichenheit zu kommen. Eutonie ist keine Symptombehandlung, sondern soll einen Lernprozess anregen, wie man zu einem besseren Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt kommt.

Deutscher Berufsverband
für Eutonie Gerda Alexander e.V.
(DEBEGA), St.-Peter-Str. 12
79341 Kenzingen
www.eutonie.de

Rolfing

Die Kombination aus Haltungsschulung und Bindegewebsmassage wurde in den 50er Jahren von der amerikanischen Biochemikerin Ida Rolf (1898-1979) entwickelt. Mit den bei dieser Körperschulung zur Verfügung stehenden Berührungen und Übungen lösen Rolfing-PraktikerInnen unökonomische Spannungen im Körper und Fehlhaltungen auf. Sie strukturieren den Körperbau neu und lehren effektive Bewegungsmuster, so dass man eine mühelose Aufrichtung erreicht.

European Rolfing Association e.V.
in Deutschland
Nymphenburger Str. 86
80636 München
www.rolfing.org

Shiatsu

Die Wurzeln dieser japanischen Behandlungs- und Massagemethode liegen in der chinesischen Heilkunde. Über einer Druckpunktmassage regen Shiatsu-TherapeutenInnen über sanftem Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien den Energiefluss an.

Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland e.V., Hamburg
www.shiatsu.de
info@shiatsu.de

TouchLife

TouchLife ist eine Massagetechnik, die von Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und dem gelernten Masseur Frank Boaz Leder entwickelt wurde und rund 100 Massagegriffe, Akupressur- und Lockerungstechniken verbindet. Eine wichtige Rolle spielt auch die Beobachtung des Atems bei einer Massagesitzung.

TouchLife-Schule
Breckenheimer Str. 26 a
65719 Hofheim
www.touchlife.de
team@touchlife.de