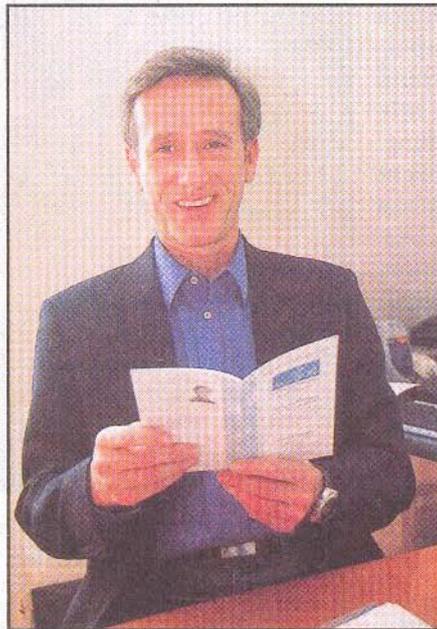


## Kraftquelle: Mit richtigem Atmen zu Vitalität, Entspannung & Wohlbefinden

Daniela Mathis

**Dass richtiges Atmen eine Kraftquelle ist, davon ist Norbert Faller überzeugt. Und er gibt sein Wissen weiter – im Institut für Atemlehre in Hietzing.**

„Nicht nur für Sänger, Moderatoren oder Schauspieler ist das richtige Atmen von Bedeutung“, so der Diplompädagoge. „Jeder von uns kann durch freies und kraftvolles Atmen zu Entspannung, Vitalität und mehr Lebensqualität finden.“ Seit Jahren beschäftigt sich der gebürtige Deutsche schon mit der Atemlehre, 1987 begann er seine Lehrtätigkeit. „1995 habe ich mich in Wien niedergelassen und mein eigenes Institut in der Tratzberggasse eröffnet“, erzählt Faller. „Ich habe mich schon als Tanz- und Bewegungspädagoge mit Atemtechniken befasst und mein Wissen dann am Middendorf-Institut in Berlin vertieft.“ Die Faszination der Atemlehre wird verständlich, kennt man ihre Begründerin: Dr. Ilse Middendorf. „Die Dame ist 90 Jahre alt und steckt voller Vitalität“, so Faller. „Sie ist selbst die beste Werbung für ihre Lehre.“ Wo liegt nun das



Norbert Faller mit dem Programm des Institutes

Geheimnis des richtigen Atmens? „Beim Einatmen tanken wir bekanntlich Sauerstoff aus der Luft, den die Zellen unseres Körpers als Treibstoff zur Verwertung der Nährstoffe benötigen“, erklärt Faller. „Im hektischen Alltag atmen wir oft zu flach und zu schnell, um die Zellen mit genug Sauerstoff zu versorgen.“ Die Folge: Wir fühlen uns ausgelaugt und müde. In der Atemschule wird nun gelernt, wie man tief und kraftvoll at-

met, wie man durch gezieltes Luftholen Verspannungen und Verkrampfungen lösen kann und somit neue Energie tankt. Abwechselnd mit entspannenden und aktivierenden Übungen sowie Stimmtraining wird der natürliche

Atem gefördert. „Eine Kräftigung des Atems wirkt sich auf die ganze Persönlichkeit aus. Die Menschen werden insgesamt stärker und mutiger, weil sie wissen, dass sie jederzeit einen riesigen Energietank anzapfen können: die Luft. Und mit genügend Sauerstoff in den Zellen fühlt man sich einfach besser.“



So atmen Sie richtig durch: tief Luft holen und entspannt wieder ausatmen – mehrmals wiederholen