

DR.<sup>IN</sup> ANGELA TICHY  
KÖLLNERHOFGASSE 6/11, 1010 WIEN  
T: 01/897 25 72 M: 0699/114 072 40



REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE  
WWW.ATEMTERAPIE.WIEN  
E-MAIL: ANGELA.TICHY@ATEMTERAPIE.WIEN

Leiden Sie an Long COVID? Oder Burnout?  
Sie fühlen sich dauernd erschöpft? Chronisch müde?  
Sie haben Atembeschwerden und/oder Herzrasen?

*Sie wissen nicht, wie sie sich helfen können?*

Ich kann Ihnen eine einfache Atemtechnik lernen, die Sie selbst anwenden und sich damit tatsächlich helfen können. **Das kohärente Atmen.**  
Das kohärente Atmen ist eine Atemtechnik, die eine Ausgewogenheit in Ihrem Nervensystem herstellt und auch dafür sorgt, dass Ihr gesamter Organismus optimal arbeitet.\*

*Sie sind skeptisch, ob eine Atemtechnik was bringen kann? Ist sie überhaupt anerkannt?*

Das kohärente Atmen ist leicht zu erlernen, es ist wissenschaftlich fundiert, die Wirkungen sind messbar.

*Sie haben keine Zeit, um langwierige Atemübungen durchzuführen?*

Selbst wenn Sie das kohärente Atmen nur 5 Minuten pro Tag üben, können Sie bereits eine deutliche Verbesserung Ihrer Befindlichkeit bemerken.  
Ihren Atem haben Sie immer bei sich. Sie können also üben, wann und wo sie wollen.  
Ganz diskret. Das kohärente Atmen ist leise.

*Sie fragen sich, ob Sie es sich leisten können, diese Atemtechnik zu erlernen?*

Um das kohärente Atmen zu erlernen sind in der Regel nur 1 – 3 Sitzungen à 50 Minuten nötig. Wie viele Sitzungen Sie brauchen, hängt von Ihrer Atemkapazität und Ihrem Atemmuster ab. Das ist nicht bei jedem Menschen gleich. Eine Sitzung kostet 75 Euro. (Für den Fall, dass dieser Betrag wirklich eine zu große Belastung für Sie darstellt, können wir über den Preis reden).

Wenn Sie interessiert sind, erzähle ich Ihnen persönlich, telefonisch oder auch per Mail sehr gerne mehr über das kohärente Atmen.



Ich würde mich über Ihre Kontaktaufnahme sehr freuen.

\* Wilfried Ehrmann, Kohärentes Atmen, Atmung und Herz im Gleichklang. Tao-Verlag, 2016  
Stephen Elliott, Coherent Breathing, The Definitive Method. Coherence Press, 2008