

Landfrauen Bezirk Zofingen auf dem Atemweg

## **Die Kraft des Atems erleben**

Im Wald Energie schöpfen und sich inspirieren lassen, die Ruhe geniessen, zu sich selber finden: Der Atem-Weg macht auf sinnliche Art äussere und innere Lebensräume spürbar. Die Kombination aus Natur, Ruhe, Bewegung und Atem ergibt eine kraftspendende Symbiose. Genau dies wollten 15 Landfrauen aus dem Bezirk erleben.

Unter fachkundiger Führung und Initiantin zu gleich, Lisbeth Bloch, wurden wir durch den Atem-Weg in Safenwil, Uerkheim, Zofingen und Oftringen geführt.

Barfuss erforschten wir den Fussweg. Moos, Steine, Holzschnitzel und Wasser, was passiert mit unserem Atem? Stockt er? Wird er schneller? Ist er oberflächlich oder nutzt er das volle Volumen aus? Konzentriere ich mich auf den Atem oder die Unterlage? Wie lassen wir uns beeinflussen?

Beim Aufstieg der Waldtreppe wurde unser Atem gefordert. Oben angekommen, zeigte uns Lisbeth Bloch eine Übung/Haltung, wie wir uns schneller erholen können. Diese ist für uns alltagstauglich. Können wir nun noch mehr leisten? Nein, unser Körper braucht immer wieder Erholung, Entspannung und muss die innere Balance wiederfinden. So können wir unser Atem im Rhythmus behalten.

Bleibe einen Moment ruhig stehen. Spüre deinen Atem und lies die Anleitung, das ist der erste Abschnitt bei jedem Posten. Wir mussten nicht lesen, wir durften zuhören. Lisbeth Bloch erklärte uns an jedem Posten die Aufgaben für uns. Die Ausführungen waren sehr informativ und interessant.

Balancieren, ausruhen, Aussicht geniessen, die Waldluft einatmen, die Vögel hören, Bäume sehen und spüren, einfach loslassen und den Moment geniessen. Ein erholsamer und auch spannender Nachmittag, unterwegs mit der Atemtherapeutin Lisbeth Bloch.

Zum Abschluss durften wir Wurst, Brot und auch Marshmallows vom Grill, feinen Kuchen und Kaffe geniessen. Danke an Sabine Ammann, die Oftringer Landfrauen und ihre Kids fürs Organisieren.

Infos zum Atem-Weg:

### **DER WEG ZUM VEREIN**

Der Atem-Weg wurde initiiert durch den gleichnamigen Verein, welcher sich zum Ziel gesetzt hat, mit einem für die ganze Bevölkerung offenen Pfad auf spielerische und natürliche Art den Atem als Kraft- und Energiequelle näher zu bringen. Der Verein steht natürlichen wie juristischen Personen offen – werden auch Sie Mitglied und tragen Sie so dazu bei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, zu pflegen und zu fördern. [www.atemweg.ch](http://www.atemweg.ch)

Landfrauen Bezirk Zofingen, Edith Bienz



