
VERENA-BARBARA GOHL - KOMPLEMENTÄR-THERAPEUTIN

Verena-Barbara Gohl

Komplementär-
Therapeutin OdA KT,
Atem

Atemraum, Praxis 413
Grubenstrasse 21b
8045 Zürich
Arbeitstage: Mo, Mi, Do

Praxis Rifferswil

Ausserfeldstrasse 10C
8911 Rifferswil.
Arbeitstage: Di und Fr

079 501 37 36
vbgohl@bluewin.ch

Erfahrungen Klient*innen

Seit ich die Atemarbeit mache, bewohne ich meinen Körper in neuer und bewusster Form. Ich bin in besserer Verbindung mit meinen physiologischen und emotionalen Körperempfindungen in der Stille und in alltäglichen Situationen. Sie zu beobachten ohne etwas daran verändern zu wollen, bringt Erkenntnis, Akzeptanz, Veränderung und kann zur Heilung führen. Diese gerichtete Aufmerksamkeit erdet und entstresst.

M S

Mir hat die Atemarbeit ermöglicht, einen Standpunkt im Leben zu finden, von wo aus ich das Leben mit einer Zuversicht, Ruhe und Gelassenheit betrachten kann. Sie hilft mir, mich darin zu üben, den Dingen, die mir wiederfahren die Beurteilung, Wertung, Meinung zu nehmen und die oft unüberprüften Glaubenssätze abzustreifen, so dass am Ende nur noch bleibt, was ist. Was ich daran sehr schätze ist, dass die Atemarbeit frei von Religion und Regeln ist, so dass Raum entsteht, wo jeder Mensch für sich seine überprüfte Haltung und Sicht der Dinge einbringen kann.

Die Übungen geben mir eine kraftvolle Werkzeugkiste, mithilfe derer ich wieder zu meinem Standpunkt zurückfinden kann.

S.H.

Atemarbeit ist eine sehr intime Begegnung mit mir selbst und berührt mich in der Tiefe meiner Seele – dort wo die verborgenen «Schätze» gelagert sind. Sie unterstützt mich dabei, wieder bei mir selbst anzukommen.

Als ich vor gut 2 Jahren das erste Mal damit in Kontakt kam, hat es mich auch erschreckt, was dabei alles angeschwemmt kam. Nach einigen Tagen wusste ich jedoch intuitiv, dass mir die Atemarbeit ein verborgenes Tor zu mir selbst öffnet und ich diese Entdeckungstour auf jeden Fall fortsetzen möchte. Und so ist es noch immer! Die Atemarbeit verbessert meine (Selbst-) Wahrnehmung. Das ist nicht immer leicht, denn es heisst auch, inneren Widerständen und fest verankerten Vorstellungen zu begegnen. In der Zwischenzeit gelingt es mir besser, mehr Beobachterin zu sein und weniger zu werten. Es bestärkt mich

darin, anzunehmen was ist. Und wenn das gelingt, ist so vieles leichter – ein wahres Geschenk!

Sylvia B.

Die Atem- und Empfindungsarbeit hat mir sehr geholfen, mich mehr in der Tiefe wahrzunehmen sowie bewusster zu werden. Im Alltag ist sie für mich ein verlässliches Instrument geworden, um immer wieder innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

J. W.

Einatmen – Ausatmen

Durch das Bewusstwerden des Atmens, angeleitet die Kraft und Wirksamkeit des eigenen, heilenden Odems spüren.

Atmen heisst Leben!

C.W.

Für mich ist es eine tiefe innere Arbeit. Ein jeweils inne halten. Ein besonderer, kostbarer Raum und Zeit, um wieder ganz zu werden.

Über diese Jahre, wo ich regelmässig in die Atemtherapie kommen durfte habe ich eine Art Präsenz entwickelt, mit der ich sehr schnell in dieser Achtsamkeit ankommen kann. Ein schnelleres Gewahrwerden. Einen Schalter, den ich mit in den Alltag nehmen kann und der mir hilft, mich in kurzer Zeit in eine achtsame Präsenz zu bringen.

Ich geniesse die jeweilige Stunde sehr und freue mich immer zu kommen. Die Präsenz, das warme, aufrichtige und auch humorvolle Gegenüber meiner therapeutischen Begleitung – ich fühle mich gespiegelt. Vom Tun in das Sein... es ist ein Nähren.

Die achtsamen, konkreten Berührungen, Ausstreichungen während der Behandlung auf der Liege beruhigen, zentrieren mich, lassen mich Verspannungen erkennen und Entspannung zu. Ein ganzheitliches Empfinden, ein Annehmen von dem was ist, ohne zu werten.

DL

Das Leben beginnt mit einem ersten Atemzug
und endet mit einem letzten Ausatmen.

In unserem gesamten Leben ist er
unser ständiger Begleiter,
ist Geben und Nehmen,
Tag und Nacht.

Begleitet uns in glücklichen
und trägt uns in schweren Zeiten.
Lässt uns innehalten, verweilen
oder zurückblicken.
Atmen heisst LEBEN, heisst WIR SIND

S.H.

Die Atem- und Bewegungsarbeit führt mich immer mehr zum kennen lernen meines Körpers und mir - zum Staunen darüber, dass das Leben sozusagen im Körper "geschrieben" steht. Durch das Bewegen und Atmen können Bilder, Szenen, Gefühle von lange vergessenen oder zur Seite geschobenen Situationen in die Erinnerung kommen und so verarbeitet werden. Eine für mich ungemein bereichernde Arbeit und für mich zum "Ganz-werden."

M.J.

"Wenn man (sich) das scheinbar Selbstverständlichste der Welt - das Atmen - einmal bewusst macht, wird es zu etwas ganz Eindrücklichem."

M.B.

Erst nur auf den Atem achten und dann plötzlich merken, dass ich zu mir komme und auf mich achte.

E.K.

Ich habe durch die Atem- und Empfindungsarbeit ein Mittel gefunden, wie ich meine innere Empfindung wahrnehmen und akzeptieren kann, was meist Ruhe bringt. Der Atem ist für mich das Instrument für den Kontakt mit meinem Selbst und meiner inneren Kraft. Dafür bin ich sehr dankbar. Durch die regelmässige Begleitung habe ich einen Raum für mich. Ich schätze es sehr, mich auf meinem Weg IN mich begleitet zu wissen. Die Empfindungsarbeit ist in meinem vollen Berufs- und Alltagsleben eine wichtige Stütze der Ruhe geworden. Die Kraft des AUSatmens erfahre ich immer wieder mit Staunen. Das Loslassen, das Über-geben von Ängsten, Gedanken oder Spannungen, macht mich leichter.

R.B.
