



# ATEM

## und Körpertherapie

Djurdja Petrina Bucher | 079 504 38 13

### KONTAKT

TELEFON: 079 504 38 13 | EMAIL: [petrina@balanceplace.ch](mailto:petrina@balanceplace.ch) | WEBSEITE: [www.balanceplace.ch](http://www.balanceplace.ch)

### PRAXIS

#### IN ZÜRICH

##### BALANCEPLACE

praxis für kraft, ruhe und entspannung

Friedaustasse 25  
8003 Zürich – Albisriederplatz

Eingang im Hof, 2. Stock, Lift vorhanden

Tram 2 + 3, Bus 33 + 72 bis Albisriederplatz,  
öffentliche Parkplätze in der Nähe

#### IN BENZENSCHWIL

##### GEMEINSCHAFTSPRAXIS mit Agnes Heer

Hüselerstrasse 19  
5636 Benzenschwil

Parkplätze vorhanden. Termine freitags.

### WEITERE ANGEBOTE

#### QIGONG FERIEN

##### ENERGIEWOCHE AM MEER IN KROATIEN

Im Kloster Zaostrog, auf der Insel Vis und in der  
Kvarner Bucht, jeweils in Frühling und Herbst

Details: [www.qigongferien.ch](http://www.qigongferien.ch)

#### QIGONG SEMINARE

##### ÜBUNGSMORGEN

SAMSTAGS | 9:30 – 13:00 Uhr

##### TAGESSEMINARE

SONNTAGS | 9:30 – 17:00 Uhr

##### WOCHENENDESEMINARE

FREITAGS 18.30 bis SONNTAGS 13.30 Uhr

Im Hertenstein, Obwalden und am Bodensee

#### QIGONG KURSE

##### DIENSTAGS IN ZÜRICH

9:00 – 10:30 | 12:00 – 13:00 | 18:00 – 19:30 Uhr

##### MITTWOCHS IN ZÜRICH

19:00 – 20:30 Uhr

##### DONNERSTAGS IN BENZENSCHWIL

17:30 – 19:00 | 19:30 – 21:00 Uhr

FOTO: M. METTLER



[atem-energie.ch](http://atem-energie.ch)

[balanceplace.ch](http://balanceplace.ch)





FOTOS: M. LUKAC

## WAS IST ATEMTERAPIE?

Die „Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP“ arbeitet mit dem Ansatz, dass alle körperlichen Vorgänge in engem Zusammenhang mit psychischen, emotionalen und seelischen Befindlichkeiten stehen. Über die bewusste Wahrnehmung des Atemgeschehens kommen wir der eigenen Ganzheit näher und dem eigenen Wesen mehr auf den Grund. Diese Erfahrung fördert in uns ein tiefes Gefühl von Geborgenheit, innerer Sicherheit und Vertrauen.

## WAS BEWIRKT ATEMTERAPIE?

- Körperliches, mentales und gefühlsmässiges Gleichgewicht wiederfinden
- Chronische Verspannungen lösen, um neue Energien zu tanken
- Lebensenergie pflegen und in Bewegung bringen
- Aufmerksamkeit von äusseren auf innere Gegebenheiten lenken
- Durch gezielte Körper- und Atemübungen die Körperwahrnehmung stärken, um den kreisenden Gedanken einen Halt zu geben
- Atmung verlangsamen, um Selbstregulierungskräfte zu aktivieren
- Erden, verwurzeln und die Mitte stärken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selber und der eigenen Umgebung
- Vertrauen in die eigenen Ressourcen wecken und Selbstwertgefühl stärken

## BEI WELCHEN BESCHWERDEN IST ATEMTERAPIE NÜTZLICH?

- Stressregulation bei Nervosität und Kopflastigkeit
- Schlafstörungen, Übermüdung
- Selbstüberforderung, Erschöpfung, Burn-Out
- Verspannungen, Gelenk-, Rücken- und Nackenschmerzen
- Herz-Kreislaufstörungen, Enge im Brustraum, Atemstörungen
- Asthma, Hyperventilation, Angst- und Panikzustände
- Antriebslosigkeit, wenig Lebensenergie, Depression
- Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung

## THERAPIEABLAUF

### TERMINE

Termine können telefonisch (079 504 38 13) oder über Email (petrina@balanceplace.ch) vereinbart werden.

Eine Konsultation beinhaltet sowohl eine Körperbehandlung wie auch ein therapeutisches Gespräch am Anfang oder während der Sitzung.

In der Regel braucht es 3 Konsultationen, um die Wirksamkeit der Therapie zu erfahren. Für ein erfolgreiches Therapieprozess sollte mit ca 8 - 10 Konsultationen innert 3 - 4 Monate gerechnet werden.

Nach Bedarf lernen Sie verschiedene Atem- und Körperübungen dazu, die Sie selber zuhause machen können, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

### BEHANDLUNG

Die Behandlung erfolgt auf der Massageliege in lockerer Kleidung oder unter Anwendung von energetischer Massagecreme direkt auf der Haut. Durch langsame, kräftige, tiefe, sanfte Berührungen, Streichungen und passive Bewegungen wird Ihr Atem und Sie als Ganzes angesprochen. Ihre Lebensenergie und Ihr Atem bekommen frische Impulse für die Selbstregulation des ganzen Systems.

### KOSTEN

Eine Konsultation dauert in der Regel 75 Minuten und kostet 160 Fr. Bezahlung in bar. Kürzere oder längere Sitzungen sind nach Absprache möglich.

Im Verhinderungsfall müssen vereinbarte Sitzungen spätestens 24 Stunden vor dem Termin abgesagt werden, sonst werden sie zum vollen Tarif verrechnet.

## KRANKENKASSEN

Über EMR, EGK und ASCA (ZSR-Nr. W022661) und bin ich von den meisten Krankenkassen als Atemtherapeutin anerkannt.

Die Behandlungen können von den Krankenkassen über die Methode der Atemtherapie im Rahmen der Zusatzversicherungen zurückvergütet werden. Es ist sinnvoll, vor dem Therapieanfang eine Kostengutsprache der Krankenkasse einzuholen. Für jede Sitzung erhalten Sie eine Quittung als Rückforderungsbeleg für die Krankenkasse.

## INFOS UND TERMINVEREINBARUNG

079 504 38 13 | [www.balanceplace.ch](http://www.balanceplace.ch) | [www.atem-energie.ch](http://www.atem-energie.ch) | [petrina@balanceplace.ch](mailto:petrina@balanceplace.ch)

## DJURDJA PETRINA BUCHER

Ganzheitliche Atemtherapeutin IKP, Qi Gong Lehrerin, körperzentrierte psychologische Beraterin und Coach mit eigener Praxis in Zürich und Benzenschwil AG.

### AUSBILDUNG

Diplomausbildung zur Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapeutin an der Ganzheitlichen Atemschule IKP in Zürich mit Abschluss 2007.

Ausbildung als Qi Gong Lehrerin bei TAO CHI in Zürich mit Abschluss 2006.

Diplomausbildung in Körperzentrierter Psychologischen Beratung am IKP mit Abschluss 2005.

Studium der Architektur an der Uni Zagreb mit Abschluss 1990 als Dipl. Ing. Arch und ETH Zürich mit Abschluss 1997 als Dipl. Arch. ETH.

### WEITERBILDUNG

Weiterbildungen im Medizinischen und Daoistischen Qi Gong, Meditation, Eutonie nach Gerda Alexander, Stimm-arbeit, Coaching, Burnout-Prävention, Therapeutic Touch und Energiearbeit.

### MITGLIEDSCHAFT

AFS - Atemfachverband Schweiz  
 SGQT - Schweiz. Gesellschaft für Qi Gong und Taijiquan  
 EMR - Erfahrungsmedizinisches Register  
 ASCA - Schweiz. Stiftung für Komplementärmedizin

