

## Was ist antroposophisch-therapeutische Sprachgestaltung?

**atS ist eine aktive Therapieform**, die Ihnen hilft, Ihr körperliches und seelisches Befinden selbständig zu verbessern, Ihre Bedürfnisse klarer zu vertreten, mehr Sie selbst zu sein. atS-Therapeut\*innen finden mit Ihnen gemeinsam einen Weg dahin.

**atS arbeitet mit Übungen zur Verbesserung der Stimme, der Artikulation, der Atmung und der Bewegungsfähigkeit.** Dabei stehen Spracherleben und -einverleiben im Mittelpunkt der Therapie und wecken Freude am eigenen Körper, der Kommunikationsfähigkeit und dem Selbstaussdruck.

**atS kann die Individualität des Menschen stärken.** So wird z.B. Einfluss genommen auf den Verlauf von psychosomatischen und psychischen Erkrankungen.

**atS ist eine ganzheitliche Therapieform:** Zum Sprechen brauchen wir Körper, Gefühl und Verstand. Die Körperhaltung hat einen grossen Einfluss auf Atmung und Stimme – und umgekehrt. Die Atmung beeinflusst das vegetative Nervensystem bis in den organischen Bereich – und umgekehrt. Die Stimmung beeinflusst die Stimme – und umgekehrt.

atS-Therapeut\*innen helfen Ihnen, Blockaden zu erkennen und zu lösen. Durch atS lernen Sie neue Ausdrucksformen kennen und integrieren.

### INDIKATIONEN

atS kann z.B. helfen bei: Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen, bei Erkrankungen der Atemwege, Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen, Allergien, Eisenmangel, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, Erkrankungen des Stoffwechsels. Psychosomatische Erkrankungen wie Angststörungen oder Erschöpfungszustände, Entwicklungs- oder Reifstörungen können ebenfalls mit atS behandelt werden. atS ist auch geeignet als Begleittherapie bei onkologischen Erkrankungen, Parkinson oder Demenz.

### PRAKTISCHES

atS wird in der Schweiz von vielen Zusatzversicherungen rückerstattet. Erkundigen Sie sich am besten vor Therapieantritt bei Ihrer Krankenkasse.

Ein Überweisungsformular für Ärzt\*innen finden Sie auf der nächsten Seite.

Hier finden Sie atS-Therapeut\*innen in Ihrer Nähe:

<https://www.artecura.ch/therapeutenliste.php>