



## High Balance

# Mit dem Atem das Leben verändern

**Teneriffa:** Die Schweizerin Nicola Johanna Rohner ist eine gebildete, viel gereiste und weltoffene Frau. Nach einer erfolgreichen Karriere als Medien- und Marketingspezialistin in der Wirtschaft entdeckte sie einen Weg, der sie wirklich erfüllte: Deshalb sattelte sie 2006 um, indem sie ihr Hobby zum Beruf machte. Sie wurde Yoga-Lehrerin und später Atemtherapeutin. Als Pionierin ist sie seit inzwischen 18 Jahren mit diesen Themen auch in der Unternehmenswelt aktiv. Als Atemtherapeutin hat sie sich vor rund drei Jah-

ren mit ihrem Unternehmen high balance auf Teneriffa niedergelassen. Mit ihrem Partner lebt und arbeitet sie auf einer Bio-Finca in Garachico.

„Mit dem Atem können wir unser ganzes Leben verändern und viele Krankheiten oder aus dem Gleichgewicht geratene Körper Ebenen ausbalancieren“, erklärt sie. Denn bewusstes Atmen geht tief und dringt bis in die innersten Bereiche des Körpers und der Seele vor. Dadurch können nicht nur mentale Störungen geheilt werden, sondern auch Krankheitsbil-

der wie Asthma, Schwer- und Kurzatmigkeit, Bluthochdruck, Schlafapnoe, Schnarchen, dysfunktionale Atemmuster oder auch Long-Covid-Symptome.

### Ausbildung zum Atemtherapeuten

Ihre über 18-jährige Erfahrung gibt sie seit Neuestem auch als Ausbildung zum high balance Atemtrainer und Breath Healing-Coach besteht aus sechs Online-Modulen, in denen theoretisches Wissen über die Atmung und die Körperfunktionen gelehrt wird. Dann schließt sich ein einwöchiges Präsenz-Retreat in Garachico an, in dem das Gelernte praktisch erfahrbar wird. Um die Zertifizierung zu erhalten, müssen die Teilnehmenden, neben einer Prüfung, zehn Sessions mit eigenen Klienten dokumentieren und so der Ausbilderin die erfolgreiche Anwendung der Therapiearbeit nachweisen. Die Ausbildung dauert insgesamt circa sechs Monate und kann gut berufsbegleitend absolviert werden. „Atemtherapie ist ein relativ junger Bereich, der aufgrund seiner Erfolge zunehmend nachgefragt wird. Leider tummeln sich auch viele Scharlatane in diesem Wachstumsmarkt. Deshalb ist es mir wichtig, eine wirklich profunde Ausbildung weiterzugeben. Ich sammle schon seit über 18 Jahren Erfahrungen und kann-



Richtige Atmung kann das Leben verändern  
(Foto/highbalance)

te vielen Menschen mit der Atemarbeit zu mehr Lebensqualität und Gesundheit verhelfen. In meiner Ausbildung gebe ich nur die Dinge, weiter, von denen ich selbst tief überzeugt bin“, betont sie.

### Atem bringt Wohlbefinden

Wer die Kraft des Atmens am eigenen Leib erfahren möchte, hat verschiedene Möglichkeiten dazu. Nicola Rohner bietet 1:1 Einzelsitzungen auf ihrer Finca in Garachico an. In Gruppen bietet sie regelmäßig Breathe2Heal-

Sessions an, aktuell jeweils am letzten Samstag im Monat von 10.30 Uhr bis 12 Uhr. Diese Sessions finden derzeit auf der Finca El Drago in La Orotava statt. Sehr gerne arbeitet Nicola Rohner mit Hotels oder Yoga-Zentren zusammen und steht einem Austausch offen gegenüber. Mehr Informationen zum Thema oder zur Person finden sich auf der Webseite [high-balance.com](http://high-balance.com). Fragen oder Anmeldungen werden jederzeit gerne per WhatsApp an +49 178 34 30 880 entgegengenommen.



Nicola Rohner ist seit 18 Jahren in der Atemarbeit tätig  
(Foto/highbalance)



high balance  
Nicola Rohner

### Heilmittel ATMUNG

- Du leidest unter Asthma, Schnarchen oder Bluthochdruck?
  - Du hattest einen Schicksalsschlag oder bist in tiefer Trauer?
  - Du hast einen unruhigen Schlaf und wachst erschöpft auf?
- Dann kann Atemtraining & Breathwork Deine Lösung sein! Mit gezielten Atemtechniken begleite ich Dich online oder persönlich auf Teneriffa. Kostenloses Erstgespräch.

Kontakt: [www.high-balance.com](http://www.high-balance.com)  
+49 178 343 0880 (nur WhatsApp)

### DEUTSCHES ÄRZTEHAUS



TENERIFFA



922 385 159



deaeha@gmail.com

Haus- und Hotelbesuche

Plaza Laurel, 3 • La Paz  
Puerto de la Cruz



Montag bis Freitag  
von 9.30 bis 13.00  
und nach Vereinbarung

## ARZTPRAXIS

- Allgemeinmedizin
- Schmerztherapie, Neuraltherapie
- Infiltrationen
- EKG, Labor, Quicktest
- Osteopathie, Massagen
- Hydro-Colon-Therapie
- Häusliche Pflege
- Carotisdoppler, Extremitätendoppler

- Innere Medizin
- Ultraschalluntersuchung
- Herzultraschall
- Infusionstherapie
- Messung toxischer Metallbelastung
- Messung Vitaminstatus + Mineralstoffe
- Pulswellenanalyse + Herzfrequenzvariabilität