

„Die Gemeinsamkeit aller Lebewesen ist der Atem“

chinesisches Sprichwort

Ein Viertel Stündchen zum Durchatmen

Das „Luft holen“ - durchzuatmen ist nicht immer einfach. Viele Menschen sind gewohnt flach zu atmen – sicher noch verstärkt durch die Eindrücke der Pandemie, das Maske tragen und langwierige Erkrankungen. Uns stockt der Atem. Asthmatiker, Allergiker und auch Covid 19-Genesene kennen das nur zu gut. Hier können gezielte Übungen und regelmäßiges Training helfen. „Ich finde diese Initiative sehr wertvoll und hilfreich – letztlich tut die Teilnahme auch allen gut, die Vorerkrankungen der Atmungsorgane oder operative Eingriffe an der Lunge hatten.“ (Dr. med. Thomas Westermann, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin – Fachbereich Pneumologie am St. Marien-Krankenhauses Ahaus-Vreden)

Ein akademisches „Viertel-Stündchen“ zum Luft holen, Innehalten und Loslassen.

Atemübungen und kreative Impulse: Die Atmung durch leichte Übungen beobachten, sie aktivieren und trainieren. Der Transfer in den Alltag ist leicht und geschieht automatisch.

Was? Atemübungen und kreative Impulse zum Feierabend

Wie? Online via Zoom

Wer? Alle die leichter durchatmen wollen

Wann? Montags ab 16.09.2024, 17:30 - 17:45

Den Link gibt es kostenfrei unter: info@helen-van-almsick.de