

# „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](mailto:info@helen-van-almsick.de)