

Geschäftsadressen

Basel

Beratungsstelle
Haus der Gesundheitsligen
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 269 99 66 / Fax 061 269 99 60

Liestal

Geschäfts- und Beratungsstelle
Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal
Tel. 061 927 91 22 / Fax 061 927 91 29

info@llbb.ch
www.llbb.ch

Kostenlos
Lungentelefon: 0800 404 800 (dienstags, 17 bis 19 Uhr)

Spendenkonto
40-1120-0



Atmen und Bewegen

Für Erwachsene mit einer
Atemwegserkrankung



02/10



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

Atmen und Bewegen

Fällt Ihnen das Atmen schwer?

Bleibt Ihnen manchmal die Luft weg?

Gerade dann ist es wichtig, sich bewusst und unter fachkundiger Leitung mit der eigenen Atmung auseinanderzusetzen. Denn der Atem ist Quelle von Energie und Lebenskraft. Entdecken Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Atmung. Regelmässige Atemübungen wirken stärkend und beruhigend. Sie helfen Ihnen, Ihre Eigenkräfte zu mobilisieren und mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude zu erlangen.

Die Atemtherapeutin zeigt Ihnen auch Übungen, welche bei akuter Atemnot sofort lindernd wirken. Die erlernten Übungen lassen sich problemlos zu Hause selbst durchführen.

«Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehen, sich ihrer entladen; jenes bedrängt, dieses erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst; und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt.»

Goethe, «Der west-östliche Divan»



Kursinformationen

Teilnahme

Erwachsene, die an einer Erkrankung der Atemwege leiden

Kursleitung

Brigitte Eichkorn, dipl. Atempädagogin

Kursort

Siehe Einlageblatt

Daten

Siehe Einlageblatt

Zeit

Siehe Einlageblatt

Kosten

CHF 180.– pro Semester

Hinweis

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs. Sie können jederzeit kostenlos eine Schnupperlektion vereinbaren.



Brigitte Eichkorn,
Kursleiterin