

# Atmen und Bewegen

## Ihr Weg zu einem besseren Leben

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?  
Richtiges Atmen und Bewegen ist gesund und hilft beim Entspannen.  
Durch richtiges Atmen und Bewegen können Sie Beschwerden lindern.

Im Kurs **«Atmen und Bewegen»** lernen Sie in der Gruppe:

- Wie Sie richtig atmen
- Wie Sie Ihren Körper besser wahrnehmen
- Wie Sie Ihre Atem-Muskulatur trainieren
- Wie Sie Ihre Beschwerden lindern
- Atem-Übungen und Übungen zur Entspannung

Der Kurs ist für ältere Menschen.  
Die Kursleiter sind erfahrene diplomierte Atemtherapeuten.  
Sie lernen andere Menschen mit Atem-Problemen kennen und können mit ihnen über Erfahrungen sprechen.



Dieser Flyer wurde in «Leichter Sprache, Stufe B1» verfasst.

## Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch  
www.lungenliga-tg.ch

Weitere Angebote finden Sie unter:  
www.lungenliga-tg.ch

### Dauer

60 Minuten, einmal pro Woche

Während den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

### Ort und Zeit

#### Frauenfeld

Jugendmusikschule  
Zeughausstrasse 14a

dienstags, 09:30–10:30 Uhr

#### Kreuzlingen

Evangelisches Kirchgemeindehaus  
Bärenstrasse 25

mittwochs, 09:00–10:00 Uhr

#### Romanshorn

Inside Yoga  
Bahnhofstrasse 40

mittwochs, 09:30–10:30 Uhr

### Versicherung

Sie sind **selbst** für Ihre Versicherung verantwortlich. Sie sind **nicht** über uns versichert.

### Kosten

CHF 10.– pro Lektion

Verrechnung pro Quartal im Voraus

Sind Sie **Mitglied** der Lungenliga?  
Dann bekommen Sie 10% Rabatt.

Stand: Januar 2021



LUNGENLIGA THURGAU