

Wissenswertes über die Atemtherapie

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Atemtherapie und Körperwahrnehmung nennt sich eine Therapieform, die mit dem Atem und der Kraft der Berührung arbeitet. In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: Wie funktioniert die Atmung? Wie nehme ich durch den bewussten Atem und die Körperwahrnehmung Einfluss auf meine Gesundheit, die Entspannung des Organismus insgesamt? Atemübungen und Körperwahrnehmungsübungen werden in den Vortrag eingebaut.

Tag/Datum	Mittwoch, 20. November 2024
Zeit	14–16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Referentin	Härry Esther, Dipl. Atemtherapeutin, Dipl. Pflegefachfrau
Kosten	20 Franken.
Anmeldung	Wir bitten um Anmeldung bis Dienstag, 19. November 2024, unter der Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail turmhaus@krebsligazuerich.ch