



Wissenswertes über die Atemtherapie

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Atemtherapie und Körperwahrnehmung nennt sich eine Therapieform, welche 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 und die Entspannung des Organismus insgesamt?

Atemübungen und Körperwahrnehmungen werden in den Vortrag eingebaut.

Tag/Datum	Mittwoch, 24. Januar 2024
Zeit	14–16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Referentin	Härry Esther, Dipl. Atemtherapeutin, Dipl. Pflegefachfrau
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um Anmeldung bis Dienstag, 23. Januar 2023 an 052 214 80 00 oder turmhaus@krebsligazuerich.ch