



## 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, die Entspannung des Organismus insgesamt? Atemübungen und Körperwahrnehmungen werden in den Vortrag eingebaut.

<b>Tag/Datum</b>	Mittwoch, 25. Januar 2023
<b>Zeit</b>	14–16 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Referentin</b>	Härr Esther, Dipl. Atemtherapeutin, Dipl. Pflegefachfrau
<b>Kosten</b>	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.
<b>Anmeldung</b>	Wir bitten um Anmeldung bis Dienstag, 23. Januar 2023, unter der Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail <a href="mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch">turmhaus@krebsligazuerich.ch</a>