



Atemgruppe für Menschen mit Atemwegserkrankungen

mit Helga Segatz
www.einfachatmen.de

Diese Gruppe ist gedacht für Menschen die an einer obstruktiver oder restriktiver Lungenerkrankung leiden, wie z. B. Asthma, chronischer Bronchitis, COPD, Lungenfibrose, sowie Zustand nach Lungenoperationen, Bronchialkarzinom

Ein Kurs umfasst drei aufeinander folgende Abende:

1. Abend: Kenntnis über Atemerleichternde Stellungen (Atemtechniken)
2. Abend: Training der Atemmuskulatur und Förderung der Elastizität des Brustkorbs als Übungseinheit für zu Hause
3. Abend: Training der Atemmuskulatur und Wahrnehmungsübungen als Übungseinheit für zu Hause

Zeit: Dienstags 17.00 – 17.45 Uhr

Ort: Atemhaus München, Werdenfelsstr. 16, 81377 München (Erdgeschoss)

Referentin: Helga Segatz

Kosten: 45 Euro für 3 Mal

Beginn: I 30.04. / 07.05. / 14.05.24
 II 02.07. / 09.07. / 16.07.24
 III 10.09. / 17.09. / 24.09.24
 IV 05.11. / 12.11. / 19.11.24
 V 26.11. / 03.12. / 10.12.24

Anmeldung unter info@einfachatmen.de oder 089 793 49 15

**1-2 Plätze für Hospitation (gegen eine Spende an den Verein Atemheilkunst)
Voraussetzung: Fortbildung „Klassische Atemtherapie bei COPD und
Asthma“ und Ausbildung im Atemhaus München**