

# Atemgruppe für Menschen mit Atemwegserkrankungen

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



Helga Segatz  
Dienstags  
04.02. / 11.02. / 18.02.25  
11.03. / 18.03. / 25.03.25  
17.00 – 17.45 Uhr



Vera Klein  
Donnerstags  
27.03. / 03.04. / 10.04.25  
08.05. / 15.05. / 22.05.25  
05.06. / 12.06. / 19.06.25  
09.30 – 10.15 Uhr

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

Referentin: Helga Segatz oder Vera Klein

Kosten: 45 Euro für 3 Mal

Anmeldung unter [info@einfachatmen.de](mailto:info@einfachatmen.de) oder 089 793 49 15

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